



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล ๐-๗๗๒๗-๒๗๘๔

ที่ สฎ ๐๐๓๓.๐๐๑ /๑๕๙

วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง อนุญาตนำข้อมูลเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตามที่กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินการพิจารณาเผยแพร่ผลงานวิชาการประเภทงานวิจัยบนเว็บไซต์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยพิจารณาผลงานวิชาการ เรื่องผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี (English) Effects of Health Promotion Programs on Health Behaviors of Pregnant Women Khiansa Hospital Suratthani Province. โดยนางสาวพรรณงาม ตันเกียรติพงษ์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความประสงค์นำผลงานที่ผ่านการพิจารณาเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายวิสุทธิ์ สุขศรี)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

(นายจิรชาติ เรืองวัชรินทร์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

แบบฟอร์มการเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัด
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัน/เดือน/ปี : ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

หัวข้อ : การเผยแพร่ผลงานวิชาการบนเว็บไซต์ (Research)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) :

เอกสารจำนวน ๑๓ หน้า

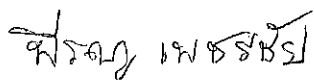
เรื่อง ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

(English) Effects of Health Promotion Programs on Health Behaviors of Pregnant
Women Khiansa Hospital Suratthani Province.

Link ภายนอก: (ถ้ามี): ...๖๓๒๓๐๒๒๕๖๗.....

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

ผู้อนุมัติรับรอง



(นางสาวพิชญ์ญา เพชรชัย)

(นายศรุตยา สุทธิรักษ์)

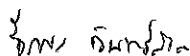
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๒๙ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

วันที่ ๒๙ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่



(นายธีรพล จันทร์สังสา)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
Effects of Health Promotion Programs on Health Behaviors of Pregnant Women
Khiansa Hospital Suratthani Province

พรรณงาม ต้นเกียรติพงษ์
โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
panngamTankiadpangan
Khiansa Hospital Suratthani Province

บทคัดย่อ

ที่มา: เพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงการให้บริการส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพต่อไป ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายและส่งผลให้การดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กบรรลุเป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางที่ถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ระเบียบวิธีวิจัย: การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จำนวน 60 คน ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณา ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ pair t -test ทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย: 1) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ไม่แตกต่างกัน 2) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

สรุปผล: พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนจะต้องมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพครรภ์ที่ถูกต้อง

คำสำคัญ: โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

Abstract

Background: To be used to plan improvements in providing quality health promotion services to pregnant women. Reduce the occurrence of dangerous complications and result in maternal and child health operations achieving the goals according to the strategic plan of the Ministry of Public Health and to use as a guideline for developing the quality of nursing and promoting health for pregnant women to have good behavior. Continue to promote health in the right way.

Objective: To study the effect of the health promotion program on the health behavior of pregnant women at Khian Sa Hospital. Surat Thani Province

Research method: quasi-experimental research Sample groups include: Pregnant women who come to receive prenatal care at the prenatal clinic Khian Sa Hospital, 60 people, used questionnaires to collect data. Data were analyzed using descriptive statistics, frequency, percentage, mean, and standard deviation. Hypotheses were tested using paired t-test statistics and independent t-test at the statistical significance level .05.

Results: 1) Comparison of differences in mean scores on health behaviors of pregnant women. Between the experimental group and the control group, it was found that before the experiment, the experimental and control groups had the average health behavior scores of pregnant women. no different. 2) Comparison of differences in mean scores on health behaviors of pregnant women. Between the experimental group and the control group Found that after the experiment The experimental group had average scores on health behaviors of pregnant women. Statistically significantly higher than the control group ($P < .05$).

Conclusions: Health behavior of pregnant women after the experiment. higher than the control group Therefore, every pregnant woman must have proper pregnancy health habits.

Keywords: Health promotion program for health behavior of pregnant women.

บทนำ

โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ 2564 พบว่าอัตราการเกิด Birth Asphyxia (อัตรา 1:1000) 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.46 อัตราตายปริกำเนิด (0-7 วัน) (อัตรา 1:1000) 0 ราย คิดเป็นร้อยละ 0 อัตราเด็กเกิดน้ำหนักน้อยในหญิงฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลเคียนซา 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.83 อัตราการผ่าตัดคลอด 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.37 อัตราการตกเลือดหลังคลอด 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.63 อัตราตายของเด็กแรกเกิด 1:1000 จำนวน 0 ราย คิดเป็นร้อยละ 0⁽¹⁾ และปัจจุบันพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงมากขึ้น โดยมีกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอายุน้อยกว่า 20 ปี ซึ่งไม่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์และอายุมากกว่า 35 ปี เพิ่มมากขึ้นส่งผลต่ออัตราการผ่าตัดคลอดมากขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับยุคเศรษฐกิจปัจจุบันความเร่งรีบทำให้หญิงตั้งครรภ์ต้องทำงานนอกบ้านและไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง แม้แต่สมุดฝากครรภ์จากการสอบถามหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่ได้อ่านทุกหน้าและส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาข้อมูลด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือ วารสาร บทความหรือการดูรายการโทรทัศน์ ผู้ศึกษาให้ความสำคัญของการศึกษา ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในครั้งนี้ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการนำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงการให้บริการส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพต่อไป หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสมอาจส่งผลให้ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายและส่งผลให้การดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กบรรลุเป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางที่ถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ประโยชน์

ประโยชน์ต่อหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ จะได้รับความรู้และการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์คุณภาพ จะทำให้มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้และผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญในการนำเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงการให้บริการ การส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ให้มีคุณภาพต่อไป หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสมจะส่งผลให้การดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กบรรลุเป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลต่อไป

คำนิยามศัพท์

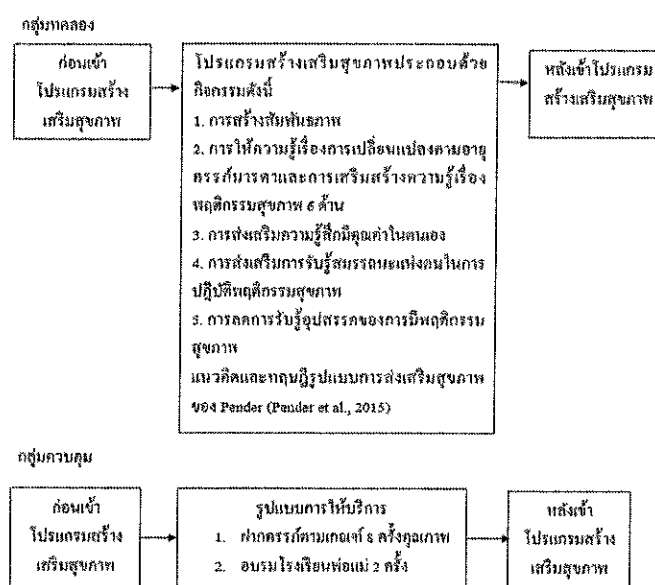
ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการนำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพไปทดลองใช้ในหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และเกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้การตั้งครรภ์ปกติครบกำหนดคลอด เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งมารดาและทารก

โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วย 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงตามอายุครรภ์มารดาและการเสริมสร้างความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน 3) การส่งเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง 4) การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ 5) การลดการรับรู้อุปสรรคของการมีพฤติกรรมสุขภาพ แนวคิดและทฤษฎีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender⁽⁷⁾

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย พฤติกรรมสุขภาพรายด้าน 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านการออกกำลังกาย 4) ด้านโภชนาการ 5) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ 6) ด้านการจัดการกับความเครียด

หญิงตั้งครรภ์ หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ทั้งหมดที่มาฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research design) แบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (Two-Group Pre-test Post-test Control Group Design) ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานีที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีโดยที่กลุ่มทดลองรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender ฉบับปรับปรุง ปี ค.ศ. 1996⁽⁷⁾ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยการเก็บข้อมูลก่อนและหลังทดลอง

ประชากร

ประชากร คือหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 316 คน⁽¹⁾

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่จับฉลากได้เลขคู่ กลุ่มควบคุม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่จับฉลากได้เลขคี่ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัย/อาสาสมัคร (Inclusion criteria)

- 1) มีประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบันเป็นการตั้งครรภ์ปกติและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทั้งด้านมารดาและทารก ได้แก่ ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ภาวะครรภ์เป็นพิษ เบาหวานขณะตั้งครรภ์เลือดออกกระปริดกระปรอย รกเกาะต่ำครรภ์แฝดหรือตรวจพบว่าทารกในครรภ์มีความพิการ คลื่นไส้อาเจียนรุนแรง
- 2) ไม่มีประวัติโรคประจำตัวหรือภาวะแทรกซ้อนที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด หอบหืดและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 3) เข้ารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานีใน เดือน พฤศจิกายน 2566 ถึง ธันวาคม 2566
- 4) มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 12 สัปดาห์ขึ้นไป
- 5) สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ดี
- 6) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการวิจัย
- 7) สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโครงการ

เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (exclusion criteria)

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากทฤษฎีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์⁽⁷⁾ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ตนเองและสถานการณ์ในด้านการรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสถานการณ์ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการประชุมกลุ่ม ใช้เวลา 3 ชั่วโมง และการนำเสนอต้นแบบของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ดำเนินการที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ได้แก่ การให้ความรู้ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจแก่กลุ่มทดลอง โดยการสอนแบบบรรยายด้วยสไลด์และการสาธิตโดยผู้วิจัย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อน ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดและการปฏิบัติตัวเพื่อลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย และแจ่มคู่มือการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ใช้เวลา 3 ชั่วโมง ดำเนินการที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ขั้นตอนที่ 3 ความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำ ได้แก่ การให้กลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มทดลองได้เกิดความเข้าใจ เพิ่มทักษะและความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้นได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายภาวะโภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การพัฒนาทางจิตวิญญาณการจัดการกับความเครียดใช้เวลา 3 ชั่วโมง ดำเนินการที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี และกิจกรรมการกำหนดเป้าหมายลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

2. แผนการสอนเรื่องพฤติกรรมสุขภาพขณะตั้งครรภ์
3. คู่มือการดูแลตนเองสำหรับหญิงตั้งครรภ์
4. วีดิทัศน์, power point ประกอบเนื้อหาส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์
5. ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพขณะตั้งครรภ์

2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ของครอบครัว (บาท/เดือน) ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตรที่คลอดและมีชีวิตอายุครรภ์ปัจจุบัน (สัปดาห์) การ

ตั้งครั้งที่ครั้งที่โรคประจำตัว มีความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ หรือการตั้งครรภ์ครั้งนี้มีภาวะแทรกซ้อน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 6 ข้อ และเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โดยรูปแบบของคำถามเป็นคำถามปลายปิด ประกอบด้วยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ 6 ด้าน มีข้อคำถาม 36 ข้อ รายละเอียดของแบบสอบถามดังนี้

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | จำนวน 6 ข้อ |
| 2) ด้านกิจกรรมทางกาย | จำนวน 6 ข้อ |
| 3) ด้านภาวะโภชนาการ | จำนวน 6 ข้อ |
| 4) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล | จำนวน 6 ข้อ |
| 5) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ | จำนวน 6 ข้อ |
| 6) ด้านการจัดการกับความเครียด | จำนวน 6 ข้อ |

ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยกำหนดค่าคะแนนเป็น 5 ระดับ⁽⁸⁾ ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียว โดยมีความหมายของคำตอบดังนี้

- | | |
|---|--|
| 5 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นบ่อยมากที่สุดหรือเป็นประจำ |
| 4 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นบ่อยมาก |
| 3 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นบางครั้ง |
| 2 | หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้นน้อยหรือนานๆ ครั้ง |
| 1 | หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมตรงกับข้อความนั้น |

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมาพิจารณาความถี่ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์เฉลี่ยในการอภิปรายผลคำนวณ โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้⁽⁹⁾

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5-1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

ดังนั้น จากหลักเกณฑ์ดังกล่าว สามารถแปลความหมายของระดับคะแนน ได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21–5.00 หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41–4.20 หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61–3.40 หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81–2.60 หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.80 หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การหาความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความถูกต้อง ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2566 ภายหลังได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

วิเคราะห์ข้อมูล

1) บัญชีส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2) พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานีในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรม วิเคราะห์โดยใช้สถิติ pair t -test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

4) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

จริยธรรมวิจัย

ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลขที่โครงการSTPHO2023-300 ลงวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ.2566

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์

จากผลการวิจัย พบว่า ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มี อายุอยู่ช่วงระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 63.4 อายุเฉลี่ย 23.66 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 30.0 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 50.0 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 53.3 รายได้เฉลี่ย 6,000-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับบิดา/มารดาของสามี ร้อยละ 36.7 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต 1-2 คน ร้อยละ 76.7 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 83.3 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.0 และไม่มีความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ หรือการตั้งครรภ์ครั้งนี้มีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 76.7 ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุอยู่ช่วงระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 66.7 อายุเฉลี่ย 24.40 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 36.7 สถานภาพ

สมรสอยู่ด้วยกันร้อยละ 46.7 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 66.7 รายได้เฉลี่ย 10,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 63.3 ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับอาศัยอยู่กับบิดา/มารดาของตนเอง ร้อยละ 36.7 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต 1-2 คน ร้อยละ 70.0 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 73.3 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 90.0 และไม่มีความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ หรือการตั้งครรภ์ครั้งนี้มีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 76.7

2. การวิเคราะห์ที่เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-test	p-value
	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	3.74	.39	4.24	.34	5.241	.000*
กลุ่มควบคุม	3.65	.33	3.67	.37	.229	.821

* $p\text{-value} < .05$

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ไม่แตกต่างกัน ส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง (n = 30)

พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test	p-value
	M	SD	M	SD		
ก่อนการทดลอง	3.74	.39	3.65	.33	872	.387
หลังการทดลอง	4.24	.34	3.67	.37	6.202	.000*

* p-value < .05

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลของ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีประเด็นน่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกพบว่า 1) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < .001$ 2) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < .05$ ⁽²⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้าน โภชนาการและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมสุขภาพด้าน โภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า ผลการศึกษา: ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้าน โภชนาการ ในกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสรุป: พยาบาลประจำคลินิกฝากครรภ์ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้าน โภชนาการและการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้าน โภชนาการที่เหมาะสม⁽⁴⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัจจัยเสี่ยง พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมหญิงตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(54) = 12.213, p < .001, d = 0.88$) โดยคะแนนดังกล่าวสูงกว่าคะแนนของกลุ่มเปรียบเทียบ ($t(106) = 4.861, p < .01, d = 0.86$) นอกจากนี้ยังพบว่าสตรีตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสัดส่วนการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขณะตั้งครรภ์ตามเกณฑ์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

($X^2(1, N = 108) = 3.077, p = .039$) แต่มีสัดส่วนการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์น้อยกว่า ($X^2(1, N = 108) = 4.102, p = .021$) จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมนี้ส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์และช่วยลดโอกาสเกิดเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มนี้ต่อไป⁽³⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ($M = 13.40, S.D. = 1.42$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 14.90, S.D. = 0.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.00$ ($t = -6.04, p < .000, df = 29$) คะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ($M = 2.40, S.D. = 0.20$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ ($M = 2.81, S.D. = 0.07$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.00$ ($t = -9.98, p < .000, df = 29$) จากผลการวิจัย คะแนนความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเพิ่มความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและใช้เป็นแนวทางพัฒนาสำหรับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มอื่นต่อไป⁽⁶⁾

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ พบว่า ผลการศึกษา: ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสรุป:พยาบาลประจำคลินิกฝากครรภ์ สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการที่เหมาะสม⁽⁴⁾ สอดคล้องกับงานวิจัยของเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงสุดในด้านการจัดการกับความเครียด ($M = 3.46, SD = 0.36$) รองลงมาคือด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($M = 3.35, SD = 0.49$) ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงสุดคือด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($M = 3.48, SD = 0.47$) รองลงมาคือด้านการจัดการกับความเครียด ($M = 3.42, SD = 0.47$) ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.60, SD = 0.41$) เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ($M = 2.69, SD = 0.39$) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -4.598, p < .001$) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Z = -4.530, p < .001$) คะแนนผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ข้อเสนอแนะ: ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ในคลินิกฝากครรภ์สามารถนำไปประกอบการเสริมสร้างพลังอำนาจและการสื่อสารผ่านอุปกรณ์สื่อสารชนิดพกพาไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพื่อการดูแลตนเองและทารกในครรภ์ที่บ้าน⁽⁵⁾

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ในการปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์แตกต่างจากก่อนการทดลองและเมื่อพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ยพบว่า สูงกว่าการทดลอง นั้นหมายถึงว่า หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง จึงมีข้อเสนอแนะในการจัดทำรูปแบบหรือโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ในทุกประเด็นและควรมีการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการสอนในแต่ละแผนการสอนเพื่อประเมินระดับความรู้ที่เพิ่มขึ้น

1.2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์แตกต่างจากก่อนการทดลอง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) สูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า รูปแบบของการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในส่วนของพฤติกรรมปฏิบัติและการดูแลสุขภาพตนเองมีความชัดเจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริงและเห็นผลจนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น จึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรมีกิจกรรมทางด้านสุขภาพด้วยตนเองของบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงาน และชุมชน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มบุคคลเหล่านี้ได้ให้การช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์อีกทางหนึ่ง

2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาติดตามผลการปฏิบัติตนหลังคลอดและศึกษาในกลุ่มหญิงหลังคลอดในช่วงสัปดาห์แรก เพื่อประเมินประสิทธิผลการสอนได้ทุกระยะว่าหญิงหลังคลอดจะสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้นหรือไม่

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณนายแพทย์สุภัท ขันทรธมยา ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเกษมชาติที่ได้ให้การสนับสนุนและให้โอกาสในการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงผู้ที่มีความเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

1. คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา. (2566). สถิติหญิงตั้งครรภ์ที่มีมารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลเคียนซา ข้อมูล ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2566. โรงพยาบาลเคียนซา จังหวัดจังหวัดสุราษฎร์ธานี.
2. จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2556, ตุลาคม - ธันวาคม). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. 31(4), 54-60.
3. ทศนิวีวรรณ กรุงแสนเมือง. (2564, มกราคม-มิถุนายน). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีปัจจัยเสี่ยง. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล. 27(1), 106-121.
4. รุจา แก้วเมืองฝาง. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์. วารสารแพทย์เขต 4-5. 41(2), 209-219.
5. สุดกัญญา ปานเจริญ. (2566). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์. วารสารสภาการพยาบาล. 38(1), 83-97.
6. อารมย์ โศกแก้ว. (2565, สิงหาคม). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 9(8), 17-31.
7. Pender, N., Murdaugh, C., & Parsons, M. (2015). Health promotion in nursing practice (7th ed.). New Jersey: Pearson Education.
8. Likert, Rensis. (1967). "The Method of Constructing and Attitude Scale". In Reading in Fishbein, M (Ed.), Attitude Theory and Measurement (pp. 90-95). New York: Wiley & Son.
9. บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.