

การลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่

(Factors related to weight loss control of housewife in Maeta Subdistrict, Maeon District, Chiang Mai Province)

สุชีลา ศิริลักษณ์ ส.บ. *

Sucheela Sirilak M.P.H.(Public Health Academic)*

สถานีอนามัยบ้านห้วยทราย

PCU Huaysai Maeta subdistrict, Maeoon District,

อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่

Chiang Mai Province

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร และยินดีเข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 คน ใช้เวลาในการดำเนินการ 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเก็บข้อมูลเบื้องต้น แบบวัดความรู้เรื่อง 4 อ. ได้แก่ อาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย อดสุมนไพร แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรมของ 4 อ. พันธะสัญญา 4 อ. สมุดบันทึกประจำตัวในการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. แบบประเมินความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ.

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง หลังจากที่ได้ดำเนินการวิจัยเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มแม่บ้านตัวอย่าง จำนวน 20 คน มีน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 1 คน ค่าเฉลี่ยน้ำหนักรวมลดลง 2.80 กิโลกรัม น้ำหนักตัวรวมลดลง 0.47 กิโลกรัม/สัปดาห์ แสดงว่ากลุ่มแม่บ้านที่ได้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. แล้วเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยปฏิบัติกิจกรรมผสมผสานกันทั้ง 4 อ.

โดยสรุปการปรับพฤติกรรมด้วย 4 อ. ในภาพรวมเกิดประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่าง แต่ในบางประเด็น เช่น อาหารและอาหารมีประโยชน์ ควรต้องทำการศึกษาเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนต่อไป

ความสำคัญ: การลดน้ำหนักด้วย 4 อ. กลุ่มแม่บ้าน

Abstract

The purpose of this research was to study the outcomes from the application of 4 weight loss control factors over a group of housewives in Mae-Ta Sub district, Mae-On District, Chiang Mai Province. The sample group consisted of 20 willing participants whose body mass indexes were over 25 kilograms per square meters. The implementation period lasted for 6 weeks with research instruments that included a constructed questionnaire on their

fundamental information, a knowledge measurement form on 4 factors – Emotions, Diet, Exercise, and Herbal aromatherapy, a self evaluation form on their perception and ability, an expectation form over the outcomes and anticipated behavior from the 4 factors, 4 factors commitment, a personal record of activities engagement, and a form to measure satisfaction with their program participation. The collected data were analyzed with statistic measures for frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, and comparison of arithmetic mean score collected before and after the program.

The result showed that the body weight of the participants had decreased continuously over the 6 weeks of the program implementation. Among 20 housewives who volunteered for the program, 19 of them had successfully lost weight which could be interpreted as 95 percent of successful body weight loss with 2.80 kilograms of individual weight loss or 0.47 kilograms per week individually. This indicated that there were behavioral changes as expected from the combined procedures of the 4 factors.

In conclusion, behavioral modification with the 4 factors on weight loss control shows statistically significant benefits to the sample group. However, some factors such as diet and emotions still need further study in order to look for more suitable measures to be harmonious with the lifestyles of each community.

Keywords: housewife group, losing weight.

บทนำ

การมีสุขภาพแข็งแรง ในความหมายขององค์การอนามัยโลกครอบคลุมถึงความแข็งแรงของสุขภาพในมิติต่างๆทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา หรือ จิตวิญญาณ หากคนไทยมีความแข็งแรงทางสุขภาพ ครอบคลุมความหมายทั้ง ในมิติต่างทั้งหมด ย่อมสามารถเสริมสร้างให้ประเทศไทยมีความแข็งแรงและมีการพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว รัฐบาลได้ดำเนินงานรณรงค์เรื่องการสร้างสุขภาพมาตั้งแต่ พ.ศ.2545 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีการสร้างกระแสในการสร้างสุขภาพและมีการจัดการรณรงค์หลายด้าน เช่น การรวมพลังสร้างสุขภาพ รวมพลคนเสื้อเหลือง รวมพลคนรักสุขภาพ รณรงค์เรื่องการสร้างสุขภาพด้วย 6 อ. คนไทยไร้พุง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีและแข็งแรงสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตมนุษย์ในช่วงที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้มีผลกระทบต่อชีวิตการเป็นอยู่ของประชากร การใช้ชีวิตที่ไม่ออกกำลังกาย และปัจจัยร่วมที่สำคัญคืออาหารที่ได้รับแต่ละวัน เช่น อาหารจานด่วน ฯลฯ ทำให้พฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลงไป อาหารเหล่านี้มีปริมาณพลังงานที่ได้รับจากไขมัน โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าปกติ เบี่ยงลักษณะ ผลลัพธ์และคณะ¹

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาของตำบลแม่ทาได้มีการดำเนินงานเรื่องการสร้างสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค



และจัดกิจกรรมรณรงค์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกาย ให้สอดคล้องตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในทุกระดับที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อบ่มุ่เน้นให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีสุขภาพดี ด้วยวิธีการต่างๆหลายวิธี แต่จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพประจำปี 2551 พบว่าประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความเสี่ยงภาวะอ้วนจำนวน 382 คน คิดเป็นร้อยละ 15.60 ซึ่งในกลุ่มนี้พบว่าเป็นเพศหญิงจำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 56.02 เพศชายจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 43.98 ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจ ที่จะศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ในกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีภาวะเสี่ยงจากการตรวจคัดกรองสุขภาพและผลค่าดัชนีมวลกายที่อยู่ในภาวะอ้วนสมัครใจ เข้าร่วมโครงการ จำนวน 20 คน โดยการนำทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา(Bandura, 1997) มาเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ด้วยการสร้างให้เกิดความตระหนักในความสามารถของตนเอง การส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีความมั่นใจในตนเองในการทำกิจกรรม และกระตุ้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์จากการทำกิจกรรมเพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย ป้องกันการเกิดทุพพลภาพและการป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา

วิธีการศึกษา

การลดน้ำหนักด้วย 4 อ.ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ระยะเวลาปฏิบัติการ 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 20 กรกฎาคม 2552 ถึงวันที่ 30 สิงหาคม 2552 การศึกษา

ครั้งนี้เป็นการศึกษารายกลุ่ม เพื่อศึกษาการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) มากกว่า 25 – 30 กิโลกรัม/ตารางเมตร อายุระหว่าง 25 – 59 ปี ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มอ้วน ที่สมัครใจจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามสร้างโดยอาศัยกรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง และมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกายอบสมุนไพรร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา การวิเคราะห์ข้อมูลก่อน – หลัง ดำเนินการ โดยการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงเรื่องน้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย การเปลี่ยนแปลงความรู้ 4 อ. การรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง 4 อ. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ 4 อ. แบบวัดพฤติกรรม 4 อ. ผลการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ.ของกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมโครงการ โดยการบรรยายข้อมูลและรวบรวมข้อมูลทั้งหมด นำมาตรวจสอบความถูกต้องและวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม, เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ.

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ก่อนนำไปทดลองใช้



2. ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา(Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้เรียบเรียงแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มแม่บ้านที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง(กลุ่มแม่บ้านตำบลห้วยแก้ว อำเภอแม่ออน จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 30 คน) แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่น 0.76

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา แนบไปกับแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1.ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลทั่วไป การเปลี่ยนแปลงความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการในเรื่องอารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ

2.การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านอารมณ์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร และน้ำหนักตัว ก่อนและหลังของกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมโครงการ สถิติที่ใช้การบรรยายข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าที (t) ค่าร้อยละ

3.การเปลี่ยนแปลงผลการปฏิบัติด้านอารมณ์การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร และน้ำหนักตัว ก่อนและหลังของกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมโครงการ สถิติที่ใช้การบรรยายข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าที (t) ค่าร้อยละ และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

รวบรวมข้อมูลทั้งหมด นำมาตรวจสอบความถูกต้องและวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

ผลการศึกษา

สรุปผลการลดน้ำหนักการปฏิบัติกิจกรรมด้วย 4 อ.ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ จากข้อมูลทั่วไปพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 75 มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 65 สถานภาพคู่ร้อยละ 90 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร มีน้ำหนักเกินระดับอ้วนปานกลาง ร้อยละ 90 มีภาวะระดับอ้วนมาก ร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และเมื่อให้ประเมินสถานะสุขภาพของตนเองกลุ่มตัวอย่างประเมินว่าสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี และไม่เท่ากันคิดเป็นร้อยละ 50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีญาติสายตรงเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 65 ไม่มีญาติสายตรงที่เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด คิดเป็นร้อยละ 75 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 80

ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทาน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวคงที่จำนวน 1 คน น้ำหนักตัวก่อนดำเนินการรวมเฉลี่ย 66.45 กิโลกรัม ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.28 หลังดำเนินการน้ำหนักตัว รวมเฉลี่ย 63.62 กิโลกรัม ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.42 เฉลี่ยโดยรวมน้ำหนักลดลง 0.47 กิโลกรัม/สัปดาห์

ผลการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย พบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทามีค่าดัชนีมวลกายลดลง จำนวน 19 คนคิดเป็นร้อยละ 95 ค่าดัชนีมวลกายคงที่คิดเป็นร้อยละ 5 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการรวมเฉลี่ย 27.23 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.86 หลังดำเนินการค่าดัชนีมวลกายรวมเฉลี่ย 25.91 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.70 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลง $1.36 / 6$ สัปดาห์เฉลี่ยลดลง $0.22 /$ สัปดาห์

ผลการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร พบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทามีจำนวน 20 คน มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้เพิ่มขึ้นความรู้ก่อนดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 66 หลังดำเนินการมี

การเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 89.75 โดยมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านอารมณ์จากเดิมคิดเป็นร้อยละ 13.75 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 22.50 ความรู้ด้านอาหารจากเดิมคิดเป็นร้อยละ 17.25 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 21.75 ความรู้ด้านออกกำลังกายเดิมคิดเป็นร้อยละ 15.50 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 22.50 และความรู้ด้านอบสมุนไพรรเดิมคิดเป็นร้อยละ 19.50 เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 23 สรุปผลความรู้เรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร กลุ่มแม่บ้านแม่ทามีการเปลี่ยนแปลงความรู้เปรียบเทียบจากร้อยละมากที่สุดเรื่องอบสมุนไพรร รองลงมาคือเรื่องอารมณ์ ออกกำลังกาย และอาหารตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของความรู้ในเรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้ 4 อ.	คะแนน (ก่อน)	ร้อยละ	คะแนน (หลัง)	ร้อยละ	ความแตกต่าง
อารมณ์	55	13.75	90	22.50	8.75
อาหาร	69	17.25	87	21.75	4.50
ออกกำลังกาย	62	15.50	90	22.50	7.00
อบสมุนไพรร	78	19.50	92	23.00	3.50
รวม	264	66.00	359	89.75	23.75

การรับรู้ความสามารถตนเองภายหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 เมื่อพิจารณาการรับรู้ความสามารถตนเองในแต่ละด้าน ประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร พบว่าระดับการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 อ.อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย

เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหลังปฏิบัติกิจกรรมตามลำดับดังนี้ อารมณ์มีค่าเฉลี่ย 2.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 อาหารมีค่าเฉลี่ย 2.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18 ออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 2.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.09 ออบสมุนไพรรมีค่าเฉลี่ย 2.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.10 โดย อารมณ์ และ ออบสมุนไพรร เป็นกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในภาพรวม ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้	ค่าเฉลี่ย		df	ค่าที่
ความสามารถตนเอง 4 อ.	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน		
ก่อน	2.80	.17	19	3.92**
หลัง	2.92	.09		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อารมณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้	ค่าเฉลี่ย		df	ค่าที่
ความสามารถตนเอง อารมณ์	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน		
ก่อน	2.76	.30	19	2.48*
หลัง	2.90	.12		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่อง อบรมสมาธิก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้	ค่าเฉลี่ย		df	ค่าที่
ความสามารถตนเอง อบรมสมาธิ	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน		
ก่อน	2.78	.28	19	2.65*
หลัง	2.97	.10		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความคาดหวังในผลลัพธ์ภายหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบรมสมาธิ เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับของความคาดหวังในผลลัพธ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.04 เมื่อพิจารณาความคาดหวังในผลลัพธ์ในแต่ละด้านประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบรมสมาธิ พบว่าระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ทั้ง 4 อ. อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ อารมณ์มีค่าเฉลี่ย 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 อาหารมีค่าเฉลี่ย 2.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.04 ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.00 อบรมสมาธิมีค่าเฉลี่ย 3.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.00 โดยอบรมสมาธิ เป็นกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ 4 อ.	ค่าเฉลี่ย		df	ค่าที่
	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบนมาตรฐาน		
ก่อน	2.92	.11	19	2.28*
หลัง	2.98	.04		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวัดพฤติกรรมภายหลังปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ที่ประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เป็นระยะเวลาจำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีระดับของพฤติกรรมโดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.15 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมในแต่ละส่วนประกอบเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร พบว่าระดับพฤติกรรมทั้ง 4 อ.อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ อารมณ์มีค่าเฉลี่ย 2.71 อาหารมีค่าเฉลี่ย 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.29 ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.08 อบสมุนไพรรมีค่าเฉลี่ย 3.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.00 โดย ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอบสมุนไพรร เป็นกิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม 4 อ. ประกอบด้วย เรื่อง อารมณ์ อาหาร การออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรม ของ 4 อ.	ค่าส่วน			ค่าที่
	ค่าเฉลี่ย	เบี่ยงเบน มาตรฐาน	df	
ก่อน	2.74	.29	19	2.01*
หลัง	2.85	.15		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมโดยรวมก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิจัยผลการลดน้ำหนักหลังการปฏิบัติกิจกรรมด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลา จำนวน 6 สัปดาห์ ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทาน้ำหนักตัวลดลงจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวคงที่ จำนวน 1 คน น้ำหนักตัวลดลงคิดเป็นร้อยละ 95 น้ำหนักตัวก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 66.45 กิโลกรัม หลังดำเนินการน้ำหนักตัว จำนวน 20 คน เฉลี่ย 63.62 กิโลกรัม โดย เฉลี่ยน้ำหนักลดลง 0.47 กิโลกรัม/สัปดาห์ ผลการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีมวลกาย พบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทาน้ำหนักตัวลดลง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 95 ค่าดัชนีมวลกายคงที่คิดเป็นร้อยละ 5 ค่าดัชนีมวลกายก่อนดำเนินการ จำนวน 20 คน เฉลี่ย 27.12 หลังดำเนินการค่าดัชนีมวลกาย จำนวน 20 คน ลดลงเฉลี่ย 25.91 ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยลดลง $1.36 / 6$ สัปดาห์ เฉลี่ยลดลง $0.22 /$ สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าผลของการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ที่ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมแบบผสมผสานสามารถส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ผลจากข้อมูลทั่วไปพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 ซึ่งอยู่ในวัยที่มีวุฒิภาวะความรับผิดชอบตัวเองได้ มีน้ำหนักตัวอยู่ระหว่าง 60-69 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 65 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มอ้วนปานกลาง ระดับการศึกษามี

ความสามารถอ่านออกเขียนได้ทุกคน ร้อยละ 75 เรียนจบชั้นประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 65 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำจากงานอาชีพ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายตามศักยภาพตนเองอยู่แล้วคิดเป็นร้อยละ 100 เช่น แอโรบิก วิ่ง เดินเร็ว ไม้พลอง ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายด้วยยางยืด แต่จากการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นกลุ่มแม่บ้านแม่ทาไม่ได้มีความรู้ว่าการออกกำลังกายที่ไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกายที่ประกอบด้วยความบ่อย ความหนัก ของกิจกรรมที่ปฏิบัติ และระยะเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรมก็จะไม่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีเท่าที่ควร ประกอบด้วยยังพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่มีความต่อเนื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากมีการรับประทานอาหารที่มีพลังงานมาก รับประทานจุบจิบ ดื่มเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์บ้างไม่มีการควบคุมตนเองในเรื่องการรับประทานอาหาร ประกอบกับยังไม่มี ความมุ่งมั่นตั้งใจในการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง พฤติกรรมนี้จึงส่งผลให้มีภาวะน้ำหนักเกิน

ในการดำเนินงานวิจัยนี้ได้มีการนำปฏิบัติการ 4 อ.ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร เข้ามาเพื่อให้กลุ่มแม่บ้านแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คนได้ปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเพื่อช่วยควบคุมในการลดน้ำหนัก ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เริ่มตั้งแต่การประเมินตนเองด้วยแบบสอบถามแล้วจึงให้ความรู้โดยการสอนและฝึกทักษะปฏิบัติกิจกรรม 4 อ.ซึ่งประกอบด้วยเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร และให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการเรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก และการจดบันทึกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติกิจกรรมจนครบ 6 สัปดาห์ ส่งผล

ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิมก่อนดำเนินการ คิดเป็นร้อยละ 66 หลังดำเนินการมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 89.75 ผลการเปลี่ยนแปลงความรู้มากที่สุดเรื่อง อารมณ์ รองลงมาคือ อาหาร ออกกำลังกาย และออบสมุนไพรร การเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้นี้ทำให้กลุ่มแม่บ้านได้มีการนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการลดน้ำหนัก ซึ่งในการดำเนินงานวิจัยนี้กลุ่มแม่บ้านได้รับทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดีและช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่สำคัญได้ การให้ความรู้เรื่องการมีความมุ่งมั่นตั้งใจ อาหารลดน้ำหนัก การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการออบสมุนไพรรที่ถูกต้องทำให้ปฏิบัติบรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร แก้วศิริ และคณะ² ได้ศึกษาผลการให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในวัยเรียนในเขตชนบท จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จำนวน 214 คนทำการศึกษา 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 หาข้อมูลพื้นฐาน ขั้นตอนที่ 2 ให้โภชนศึกษาด้วยวิธีการบรรยาย และกิจกรรมกลุ่มมีการกระตุ้นด้วยกิจกรรมที่มีการแข่งขันชิงรางวัล พบว่าการให้โภชนศึกษาในวัยเรียนซึ่งมีระดับความสามารถแตกต่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและวิธีการที่หลากหลายช่วยให้เด็กสนใจและรับรู้ได้ดีขึ้น ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คน มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย ออบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิมก่อนดำเนินการ โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.80 เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.92 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังในผลลัพธ์ของเรื่อง อารมณ์



อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.92 เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.98 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร เพิ่มขึ้นจากเดิม โดยมีค่าเฉลี่ยจาก 2.74เปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2.85 มีผลค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยเรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรร โดยเปรียบเทียบกับผลการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้ 4 อ. การรับรู้ความสามารถตนเองเรื่อง 4 อ.ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ 4 อ. และวัดพฤติกรรมเรื่อง 4 อ. พบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อน และหลัง ปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. มีผลการเปลี่ยนแปลงโดยรวมมากที่สุดเรื่อง อบสมุนไพรร รองลงมาคือเรื่อง อาหาร และเรื่อง ออกกำลังกาย มีผลค่าเฉลี่ยเปลี่ยนแปลงโดยรวมน้อยที่สุดเรื่อง อารมณ์ ซึ่งมีผลค่าเฉลี่ยทั้ง 4 อ. อยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกิจกรรม 4 อ. โดยมีการปฏิบัติกิจกรรมผสมผสานกันส่งผลทำให้น้ำหนักตัวของกลุ่มแม่บ้านลดลง โดยเฉลี่ย จำนวน 20 คน เฉลี่ยลดลง 2.80 กิโลกรัม

ในการดำเนินการวิจัยนี้ ได้มีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยได้นำทฤษฎีนี้ มาปรับใช้เป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม ส่งผล ทำให้กลุ่มแม่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถ ของตนเองมีระดับเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงความ คาดหวังในผลลัพธ์ของอารมณ์ อาหารออกกำลังกาย อบ สมุนไพรมีระดับเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมเรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพร พฤติกรรมดีขึ้นจากเดิม ส่งผลทำให้น้ำหนักลดลง ในการทำกิจกรรมนี้ได้รับความ ร่วมมือจากผู้ที่เคยได้รับคำแนะนำในปฏิบัติการกรรมเพื่อ ลดน้ำหนัก โดยนำการปฏิบัติการกรรมเรื่องอารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อย่างถูกวิธีและเหมาะสมแล้วได้นำไป ปฏิบัติกิจกรรมระยะเวลา 3 เดือน ทำให้น้ำหนักตัวจากเดิม

79 กิโลกรัม น้ำหนักตัวลดลงเหลือ 71 กิโลกรัม ซึ่งสามารถลดลงได้ จำนวน 8 กิโลกรัม มาเป็นผู้เล่าประสบการณ์ที่สำเร็จให้กับกลุ่มแม่บ้านแม่ทาฟิงเพื่อให้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น เป็นการกระตุ้นทางอารมณ์ให้เกิดกำลังใจ และใช้คำพูดชักจูงให้กลุ่มแม่บ้านเห็นว่าทุกคนมีความสามารถในการปฏิบัติได้ถ้ามีความตั้งใจจริง และเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการทำกิจกรรมซึ่งการทำกิจกรรมนี้ทำให้กลุ่มแม่บ้านได้มีโอกาสสอบถามพร้อม กับได้รับคำแนะนำในเรื่องความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้วทำให้กลุ่มแม่บ้านเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความมุ่งมั่นตั้งใจสามารถควบคุมการลดน้ำหนักลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ขวัญจิต อินเหี้ยว³ การศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษาผลการศึกษารูปได้ว่าการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนักเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายชนิดที่มีความแรงพอเหมาะ ระยะเวลาานเพียงพอ และกระทำอย่างสม่ำเสมอส่งผลถึงการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายแอโรบิกต้องทำติดต่อกันนาน 15-45 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ชนิดของการออกกำลังกายแอโรบิก คือ การว่ายน้ำ การวิ่ง การปั่นจักรยาน การเดิน ซึ่งสอดคล้องกับ มนชยา พลอยเลื่อมแสง⁴ ได้ศึกษาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อลดน้ำหนักของผู้มีน้ำหนักเกิน เป็นการศึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการกับผู้รับคำปรึกษาเพศหญิงอายุ 26 ปี 10 เดือน ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 74 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งหลังจากให้คำปรึกษาเวลา 2 เดือน ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมสามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม นอกจากการปรับพฤติกรรมโดย





ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพและสร้างพฤติกรรมกินใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชิน ผลการทำวิจัยครั้งนี้กลุ่มแม่บ้านยังพบว่าการนำการดูแลสุขภาพด้วยการอบสมุนไพรมาผสมผสานกัน โดยมีกิจกรรมอบสมุนไพรสัปดาห์ละ 1 ครั้งเพื่อช่วยในการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดียิ่งขึ้นแล้วยังทำให้กลุ่มแม่บ้านแม่ทาที่ปฏิบัติตามกิจกรรมตามขั้นตอนมีความรู้สึกสดชื่นสบาย ผ่อนคลาย และมีความพึงพอใจมากทุกรายหลังเข้ารับบริการอบสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของงานแพทย์แผนไทย ฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์ จังหวัดศรีสะเกษ⁷ ที่ได้ศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำสมุนไพรที่มีต่อร่างกาย ได้แก่ ชีพจร การหายใจ ความดันโลหิต ในอาสาสมัคร 160 คน ควบคุมความร้อนของห้องอบ ที่ 40 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 90 พบว่า ในขณะที่อบไอน้ำ ชีพจรเพิ่มขึ้น 20 ครั้ง ต่อนาที อัตราการหายใจ เพิ่มขึ้น 6 ครั้งต่อนาที ความดันเลือดลดลง อย่างละ 10 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งไม่ทำให้เกิดอันตราย หลังเสร็จสิ้นการอบไอน้ำแล้ว อัตราชีพจร อัตราการหายใจ และความดันโลหิตจะกลับคืนสู่ปกติภายในเวลา 20 นาที ในการดูแลสุขภาพโดยใช้วิธีผสมผสานด้วยการอบสมุนไพร ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้นำมาใช้ผสมผสานในการปฏิบัติกิจกรรมควบคุมการลดน้ำหนักเพื่อให้กลุ่มแม่บ้านได้มีสุขภาพดียิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นเรื่องใหม่สำหรับกลุ่มแม่บ้านในการนำมาใช้ประกอบกับการดูแลสุขภาพ ทำให้มีความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนเป็นอย่างดี จึงทำให้ผลการทำวิจัยครั้งนี้พบว่าเรื่องอบสมุนไพรมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวัง และพฤติกรรม มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ในการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อบสมุนไพรของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา จำนวน 20 คนครั้งนี้ได้มีการปฏิบัติ

กิจกรรมอย่างผสมผสานกันและกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากถึงร้อยละ 100 ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จึงส่งผลทำให้มีน้ำหนักลดลงได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. เป็นแนวทางในการศึกษาการลดน้ำหนักของกลุ่มแม่บ้านที่มีภาวะน้ำหนักเกินปกติ และเพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก เพราะจากผลการทำวิจัยพบว่ากลุ่มแม่บ้านยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก เช่น การไม่ควบคุมอารมณ์และความตั้งใจในการลดน้ำหนัก การอดอาหารบางมื้อ การออกกำลังกายไม่ถูกต้อง และการลดน้ำหนักด้วยการอบสมุนไพร

2. เป็นแนวทางในการแนะนำการปฏิบัติตนในการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง เพื่อให้การควบคุมน้ำหนักเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถูกต้องและเหมาะสมและเผยแพร่กับกลุ่มผู้ที่สนใจอื่นเพื่อการมีสุขภาพดีของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน จากผลการวิจัยได้เปรียบเทียบกับกลุ่มแม่บ้านอายุ 25-59 ปี ที่มีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) มากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 191 คน เป็นกลุ่มไม่ควบคุมในพื้นที่ตำบลแม่ทาพบว่า มีการได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติการจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบ้านห้วยทรายเรื่อง อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และมีการประเมินการเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก ก่อน - หลัง พบว่ามีน้ำหนักลดลง จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 34.03 ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักลดลงน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการควบคุม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.จิตติมา กัตัญญ ดร.วันทนิษฐ์ ชวพงศ์ และดร.เกียรติคุณจำรูญ ยาสมุทร ที่ได้ให้คำปรึกษาให้ข้อคิดเห็น และคำแนะนำตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนเป็นการวิจัยที่สมบูรณ์





ผู้วิจัยขอขอบคุณนายแพทย์นพพร พัฒนพรพันธุ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่อน คณะเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานประจำสถานีอนามัยบ้านห้วยทราย กลุ่มแม่บ้านแม่ตา ตำบลแม่ตา อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ จนทำให้การวิจัยฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยลงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. เบญจลักษณ์ ผลรัตน์ ประณีต ผ่องแผ้ว และรังสรรค์ ตั้งตรงจิต (บรรณาธิการ). โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและ ชีวเคมี. กรุงเทพฯ : เจริญดี มั่นคงการพิมพ์; 2531: 50
2. ดวงพร แก้วศิริ และคณะ. “การให้โภชนศึกษาเพื่อพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการด้วยตนเองในเด็กวัยเรียนในชนบท” วารสารโภชนาการ. 36, 3 ;2554 : 34-40
3. ขวัญจิต อินเหี้ยว. การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2542.
4. มนชยา พลอยล้อมแสง. การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน. เชียงใหม่ : การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
5. งานแพทย์แผนไทย. การศึกษาผลกระทบของการอบไอน้ำสมุนไพรที่มีต่อร่างกาย. ศรีสะเกษ : ฝ่ายเภสัชกรรมชุมชน โรงพยาบาลกันทรลักษณ์; 2550.

