วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - เมษายน 2568
Research and Development Health System Journal
Vol.18 No.1 Jan - Apr 2025

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 จังหวัดนครปฐม

FACTORS AFFECTING TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG TYPE 2 DIABETES NAKHON PATHOM PROVINCE

Received: March 14, 2025
Revised: April 02, 2025
Accepted: April 18, 2025

ณฐา เมธาบุษยาธร[1*], ทิพย์สุคนธ์ ศรีลาธรรม[1], วิราสิริรี์ วสีวีรสิว์[1], ขวัญเรือน ชัยนันท์[1]

Natha Methabutsayathon[1*], Tipsukhon Srilatham[1], Wirasiri Waseeweerasi[1], Khuanraun Chainant[1]

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายวิธีสำรวจแบบภาคตัดขวาง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับการมีกิจกรรมทางกาย 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรอบรู้และแรงจูงใจกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และ 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 จำนวน 401 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงบรรยาย ค่าไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า 1) กิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.12 2) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษาและอาชีพ มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีกิจกรรมทางกาย ($r = -0.15$) ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ($r = 0.57$ และ 0.38 ตามลำดับ) และ 3) ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถอธิบายความผันแปร ได้ร้อยละ 26 (Adjusted $R^2 = 0.26$)

ข้อเสนอแนะ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความรอบรู้และสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรคเพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีต่อเนื่อง

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย, ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2, แรงจูงใจในการป้องกันโรค

[1] บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จังหวัดปทุมธานี
Graduate School, Western University, Pathum Thani Province
*Corresponding author E-mail: ajdrnatha@gmail.com

Abstract

This research is a descriptive research on cross-sectional surveys. The objectives of this research study were to 1) the physical activity level among type 2 diabetes 2) the correlation between personal factors, health literacy and protection motivation with physical activity among type 2 diabetes and 3) the factor affecting physical activity among type 2 diabetes. The sample group consisted of 401 samples. Selected by simple random sampling. Data were collected by questionnaires and analyzed by descriptive statistics, Chi-square, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression.

The results showed that 1) the physical activity among type 2 diabetes was at the moderate level 52.12% 2) the personal factors include education level and occupation were correlated with physical activity, age was negative correlated with physical activity (r = -0.15), health literacy and protection motivation were positive correlated with physical activity among type 2 diabetes (r = 0.57 and 0.38) and 3) the health literacy and protection motivation factors can explain variations in physical activity among type 2 diabetes 26% (Adjusted $R^2 = 0.26$)

Additionally, the development approach is that relevant agencies can use the research results to plan to promote health literacy and protection motivation so that type 2 diabetes to have continuous physical activity then they are healthy.

Keywords: Health literacy about physical activity, Physical Activity, Protection motivation, Type 2 Diabetes

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - เมษายน 2568
Research and Development Health System Journal
Vol.18 No.1 Jan - Apr 2025

บทนำ

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) เป็นปัญหาสาธารณสุขทุกภูมิภาคทั่วโลก องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ปี พ.ศ. 2588 จะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกเพิ่มจำนวนถึง 783 ล้านคน ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นเบาหวานชนิด 2 สำหรับประเทศไทยโรคเบาหวานก็เป็นปัญหาสำคัญ พบว่า 1 ใน 10 ของประชากรไทย ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน 6.5 ล้านคน โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เช่นกัน และร้อยละ 40 ที่ไม่ทราบว่า ตัวเองป่วยด้วยโรคเบาหวาน กระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายในการส่งเสริมให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน[1] การป่วยเป็นโรคเบาหวานนอกจากจะมีผลกระทบต่อสุขภาพและวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจของประเทศ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ซึ่งเกิดจากการมีภาวะดื้อต่ออินซูลินร่วมกับการบกพร่องในการผลิตอินซูลินที่เหมาะสม เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุดทั่วโลก ในคนไทยพบประมาณร้อยละ 95 ของผู้เป็นเบาหวานทั้งหมด ความผิดปกติดังกล่าวทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งประเภทเฉียบพลัน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือ ภาวะเลือดข้นจากระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงมาก และภาวะแทรกซ้อนประเภทเรื้อรัง เช่น ภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือดใหญ่หรือหลอดเลือดฝอย ภาวะแทรกซ้อนทางตา ไต และระบบประสาท[2] การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ว่า เป็นประโยชน์ในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและป้องกันโรคต่างๆ ได้ การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้องอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการควบคุมอาหารและการใช้ยาที่เหมาะสม สามารถช่วยให้ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี สามารถป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่จะเกิดตามมาได้ด้วย โดยเฉพาะถ้าเริ่มมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายตั้งแต่เมื่อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า มีระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติ ผู้เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มักจะได้รับคำแนะนำให้มีการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายร่วมไปกับการรักษาด้วยยาและการควบคุมอาหาร[3] ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นทักษะทางความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ[4] ความรอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อสภาวะสุขภาพในภาพรวมกล่าว คือ ผู้ป่วยขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น ต้องพึ่งพาบริการทางการแพทย์และยารักษาโรคที่มีราคาแพง โรงพยาบาลและหน่วยบริการสุขภาพจะต้องมีภาระหนักในด้านการรักษาพยาบาลจนทำให้เกิดข้อจำกัดในการทำงานส่งเสริมสุขภาพและไม่อาจสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงบริการอย่างสมบูรณ์ได้[5] แรงจูงใจในการป้องกันโรคเป็นการนำเอาการกระตุ้นความกลัวของมนุษย์ที่ส่งผลเพิ่มหรือลดของการตอบสนองทั้งปัจจัย

ภายในหรือภายนอกร่างกายบุคคลมาใช้ ได้แก่ การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค ความคาดหวังในความสามารถตน และความหวังในประสิทธิผลการปฏิบัติ[6]

จังหวัดนครปฐม จากรายงานสถานการณ์โรคเบาหวาน พ.ศ.2562-2566 พบว่า อัตราป่วยอยู่ระหว่าง 1,372.28 ถึง 1,533.21 ต่อแสนประชากร[7] ผู้ป่วยดังกล่าวสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเพียงร้อยละ 32.99 และควบคุมความดันโลหิตได้ตามเกณฑ์ เพียงร้อยละ 46.46 เท่านั้น[8] จากสถานการณ์ปัญหาโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดังกล่าวข้างต้น และจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถควบคุมช่วยให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และสามารถป้องกันหรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่จะเกิดตามมาได้

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดนครปฐม เพื่อนำเสนอผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมอันจะส่งผลให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดำเนินชีวิตร่วมกับภาวะเบาหวานของตนต่อไปอย่างมีความสุขได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

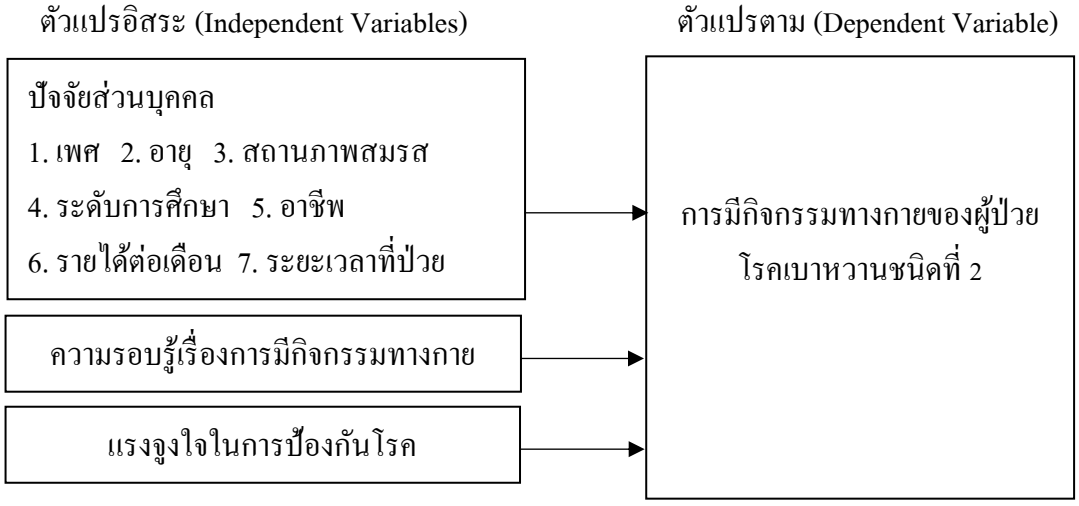
1. เพื่อศึกษาระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรอบรู้และแรงจูงใจในการป้องกันโรคกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

สมมุติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
2. ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
3. แรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2
4. ปัจจัยส่วนบุคคล ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย และแรงจูงใจในการป้องกันโรคสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - เมษายน 2568
Research and Development Health System Journal
Vol.18 No.1 Jan - Apr 2025

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายวิธีสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Descriptive cross-sectional survey research) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทำแบบสอบถาม (Questionnaire) จากกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีชื่ออยู่ในฐานข้อมูลผู้ป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดนครปฐม อายุ 50 ปีขึ้นไป ป่วยมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือนนับถึงเดือนกันยายน 2567 จำนวน 40,142 คน[8]

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มีชื่ออยู่ในฐานข้อมูลผู้ป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดนครปฐม และอาศัยอยู่จริง อายุ 50 ปีขึ้นไป ป่วยมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือนนับถึงเดือนกันยายน 2567 จำนวน 401 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie and Morgan[9] คำนวณได้จำนวน 380 คนเพื่อให้เพียงพอต่อการศึกษาจึงเก็บเพิ่ม 21 คน รวมทั้งสิ้น 401 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ เป็นคำถามมีคำตอบให้เลือกตอบและเติมคำในช่องว่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาที่ป่วย

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แรงจูงใจในการป้องกันโรค จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 การมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 10 ข้อ

โดยแบบสอบถามส่วนที่ 2-4 มีคำตอบของข้อคำถามเป็นลักษณะปลายปิดมีคำตอบให้เลือกตอบ และเป็นคำถามเชิงบวกทุกข้อ ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ท (Likert's scale) เกณฑ์ในการให้คะแนนของแบบสอบถาม ดังนี้ มากที่สุด ได้ 5 คะแนน มาก ได้ 4 คะแนน ปานกลาง ได้ 3 คะแนน น้อย ได้ 2 คะแนน และน้อยที่สุด ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายระดับของคะแนนส่วนที่ 2-4 ของแบบสอบถาม แบ่งคะแนนรวมเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย ประยุกต์ใช้แบบอิงเกณฑ์ตาม Benjamin Bloom[10] ดังนี้ ระดับมาก = มีคะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป ระดับปานกลาง = มีคะแนนระหว่างร้อยละ 60-79.99 และระดับน้อย = มีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม พบว่า ได้ค่าระหว่าง 0.67-1.00

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ครอน บราค-อัลฟ่า (Cronbach's Alpha) เพื่อทดสอบข้อคำถามให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีความสอดคล้องกัน หากค่าที่ได้จากการวิเคราะห์มีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป แสดงว่า แบบสอบถามที่จัดทำขึ้นมีความน่าเชื่อถือ นำไปใช้ในกระบวนการวิจัยต่อไป[11] ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ ไคสแควร์ (Chi-Square) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางป้องกันผลกระทบด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ที่อาจะเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นโครงร่างการวิจัยเพื่อขอการรับรองจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น และได้รับอนุมัติการรับรองจริยธรรมในการวิจัย เลขที่ WTU 2567-0126 เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2567

2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงวิธีการ วัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดตัวแปรแบบสอบถาม วิธีการตอบแบบสอบถาม ต้องได้รับคำยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยทุกราย

3. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด

4. ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลจะถูกรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดนครปฐม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาที่ป่วยของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดนครปฐม รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยส่วนบุคคลของของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จังหวัดนครปฐม (n = 401)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	132	32.92
หญิง	269	67.08
อายุ (ปี)		
50-59	138	34.41
60-69	152	37.91
70-79	111	27.68
$\overline{X}$ = 63.61 ปี S.D. = 7.95 ปี Min. = 50 ปี Max. = 79 ปี		
สถานภาพสมรส		
โสด	110	27.43
สมรส	222	55.36
หม้าย/หย่า/แยก	69	17.21
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษาและไม่ได้เรียน	293	73.07
มัธยมศึกษาขึ้นไป	108	26.93
อาชีพหลัก		
เกษตรกรรม	137	34.16
รับจ้างทั่วไป	109	27.18
ค้าขายหรือธุรกิจ	103	25.69
พนักงานประจำ	52	12.97

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
น้อยกว่า 5,000	200	49.88
5,000-10,000	153	38.15
มากกว่า10000	48	11.97
$\overline{X}$ = 13,247.53 บาท S.D.= 8,172.53 บาท Min.= 600 บาท		
Max.= 51,150 บาท		
ระยะเวลาที่ป่วย (ปี)		
น้อยกว่า 10 ปี	245	61.10
10-19 ปี	133	33.17
20 ปี ขึ้นไป	23	5.73
$\overline{X}$ = 8.11 ปี S.D. = 5.55 ปี Min. = 1 ปี Max. = 30 ปี		

จากตาราง ที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.08 อายุเฉลี่ย 63.61 ปี อายุน้อยที่สุด 50 ปี อายุมากที่สุด 79 ปี ช่วงอายุ 60-69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 37.91 สถานภาพสมรส ร้อยละ 55.36 ระดับการศึกษาสูงสุดประถมศึกษาและไม่ได้เรียน ร้อยละ 73.07 อาชีพหลักเกษตรกรรม ร้อยละ 34.16 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 13,247.53 บาท รายได้ต่ำสุด 600 บาท รายได้สูงสุด 51,150 บาท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 49.88 ระยะเวลาที่ป่วยเฉลี่ย 8.11 ปี ต่ำสุด 1 ปี สูงสุด 30 ปี น้อยกว่า 10 ปี ร้อยละ 61.10

2. ระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (n = 401)

ระดับการมีกิจกรรมทางกาย	จำนวน	ร้อยละ
มาก	45	11.22
ปานกลาง	209	52.12
น้อย	147	36.66
รวม	**401**	**100.00**

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.12 ระดับน้อย ร้อยละ 36.66 ระดับมาก ร้อยละ 11.22 คะแนนเฉลี่ย 63.20 ต่ำสุด 30 คะแนน สูงสุด 100 คะแนน

วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ ปีที่ 18 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - เมษายน 2568
Research and Development Health System Journal
Vol.18 No.1 Jan - Apr 2025

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือนและระยะเวลาที่ป่วย ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและอาชีพกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและอาชีพกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (n = 401)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับการมีกิจกรรมทางกาย			x^2	p-value
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
เพศ				4.38	0.112
ชาย	21(5.24)	66(16.46)	45(11.22)		
หญิง	24(5.99)	143(35.66)	102(25.44)		
สถานภาพสมรส				3.98	0.408
โสด	10(2.48)	52(12.96)	48(11.96)		
สมรส	28(7.00)	117(29.20)	77(19.20)		
หม้าย/หย่า/แยก	7(1.70)	40(10.00)	22(5050)		
ระดับการศึกษา				13.43	0.001*
ประถมศึกษาและไม่ได้เรียน	29(7.23)	141(35.16)	123(30.67)		
มัธยมศึกษาขึ้นไป	16(3.99)	68(16.96)	24(5.99)		
อาชีพ				34.94	0.001*
เกษตรกรรม	22(5.49)	83(20.70)	32(7.98)		
รับจ้างทั่วไป	6(1.50)	44(10.97)	59(14.71)		
ค้าขายหรือธุรกิจ	6(1.50)	59(14.71)	38(9.48)		
พนักงานประจำ	11(2.74)	23(5.74)	18(4.49)		

* ค่า p-value < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (p-value < 0.01) ส่วน เพศและสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือน และระยะเวลาที่ป่วย ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย และแรงจูงใจในการป้องกันโรคกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือนและระยะเวลาที่ป่วย ความรอบรู้และแรงจูงใจกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (n = 401)

ตัวแปร	การมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
อายุ	-0.151	0.002*
รายได้ต่อเดือน	0.008	0.871
ระยะเวลาที่ป่วย	-0.034	0.492
ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย	0.570	0.001*
แรงจูงใจในการป้องกันโรค	0.380	0.001*

* ค่า p-value < 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 (r = -0.151, p-value < 0.05) ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (r = 0.570 และ r = 0.380 ตามลำดับ p-value < 0.05)

4.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ตารางที่ 5 แสดงผลการทดสอบปัจจัยที่มีอิทธิพลกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (n = 401)

ตัวแปร	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
ค่าคงที่	0.217	0.189		1.152	0.250
ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย	0.022	0.002	0.457	9.317	0.001**
แรงจูงใจในการป้องกันโรค	0.005	0.002	0.099	2.024	0.044*

R = 0.512[a], R Square = 0.26, Adjusted R Square = 0.26, Sta. Error of the Estimate = 0.555

** ค่า p-value < 0.01 * ค่า p-value < 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 โดยสามารถอธิบายความผันแปรของการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 26 (Adjusted $R^2 = 0.26$)

สรุปผลการวิจัย

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 63.61 ปี มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุดประถมศึกษาและไม่ได้เรียน อาชีพหลักเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 13,247.53 บาท ระยะเวลาที่ป่วยเฉลี่ย 8.11 ปี ระดับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษาและอาชีพมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 โดยสามารถอธิบายความผันแปรของการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ได้ร้อยละ 26

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาและอาชีพความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 แสดงว่า อายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้การมีกิจกรรมทางกายน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ ธีรนุช ชละเอม[12] ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ จุฬาลักษณ์ จันทร์หอม[13] ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง พบว่า อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Ali Fattahi[14] ศึกษาเรื่อง การออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ในเมืองฮามาดันทางตะวันตกของอิหร่าน พบว่า อายุ การศึกษา อาชีพและสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

สรุป คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพและอายุมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 บางส่วน

สมมติฐานข้อที่ 2 ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผลการศึกษา พบว่า ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชินตา เตชะวิจิตรจารุ[15] ได้สรุปแนวคิดความรอบรู้ทางสุขภาพ: กุญแจสำคัญสู่พฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์สุขภาพที่ดี พบว่า ความรอบรู้ทางสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์ทางสุขภาพ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรรณี จิวสืบพงษ์ และคณะ[16] ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีผลต่อความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีผลต่อความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

สรุป คือ ความรอบรู้เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 แรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผลการศึกษา พบว่า แรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สอดคล้องกับการศึกษาของ Alireza Didarloo[17] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้หญิงอิหร่านที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิชาภา เหมือนภาค[18] ศึกษาเรื่อง แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน

สรุป คือ แรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 4 ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย และแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผลการศึกษาพบว่า ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปร

การมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ร้อยละ 26 สอดคล้องกับการศึกษาของภาวินี แพงสุข และคณะ[19] ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนในชุมชน ตำบลท่าสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พบว่า การรับรู้นโยบายด้านสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนในชุมชน สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 21

สรุป คือ ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย และแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยที่พบว่าระดับการศึกษา อาชีพ อายุ ความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกาย และแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและแรงจูงใจในการป้องกันโรคมีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ไปใช้ในวางแผนนโยบาย จัดโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความรอบรู้เรื่องการมีกิจกรรมทางกายและสร้างแรงจูงใจในการป้องกันโรค เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. [อินเตอร์เน็ต] 2567 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://ddc.moph.go.th/
2. อัจฉรา สุวรรณนาคินทร์. คู่มือการพยาบาล การดูแลเท้าเพื่อป้องกันการเกิดแผลในผู้เป็นเบาหวาน. ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2559.
3. กรมอนามัย. ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้เป็นโรคเบาหวาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2550.
4. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2541). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. ฉบับปรับปรุง. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข; 2541.
5. World Health Organization. Classification of Diabetes Mellitus 2019. World Health Organization; 2019.
6. Conner M. & Norman P. PREDICTING HEALTH BEHAVIOUR: RESEARCH AND PRACTICE WITH SOCIAL COGNITION MODELS. (2nd ed). UK: Bell & Bain Ltd.; 2005.

7. สำนักงานสถิติจังหวัดนครปฐม. รายงานสถิติจังหวัดนครปฐม พ.ศ.2567. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม; 2567.
8. ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. [อินเตอร์เน็ต] 2567 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: http//hdcservice.moph.go.th
9. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement 1970; 30(3): 607-610.
10. Bloom, A. The education of democratic man: Emile. Daedalus Journal 1979; 25(1): 135-153.
11. บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ และพิสมัย เสรีขจรกิจเจริญ. ระเบียบวิธีวิจัยทางการสาธารณสุข: กรณีศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักส์ จำกัด; 2560.
12. ธีรนุช ชละเอม. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา 2560; 10(2): 20-32.
13. จุฬาลักษณ์ จันทร์หอม. ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2563; 28(3): 546-560.
14. Ali Fattahi et. al. Physical Activity and Its Related Factors Among Type 2 Diabetic Patients in Hamadan west of Iran. IRANIAN JOURNAL OF DIABETES AND OBESITY 2014; 6(2): 85-92.
15. ชินตา เตชะวิจิตรจารุ. ความรอบรู้ทางสุขภาพ: กุญแจสำคัญสู่พฤติกรรมสุขภาพและผลลัพธ์สุขภาพที่ดี. วารสารพยาบาลทหารบก 2561; 19(ฉบับพิเศษ): 1-11.
16. วรรณี จิวสืบพงษ์ และคณะ. ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีผลต่อความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 2565; 15(3): 30-43.
17. Alireza Didarloo.et. al. Factors Influencing Physical Activity Behavior among Iranian Women with Type 2 Diabetes Using the Extended Theory of Reasoned Action. DIABETES & MET ABOLISM JOURNAL 2011; 35(1): 513-522.
18. นิชาภา เหมือนภาค และคณะ. แรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนอร์ทเทิร์น 2564; 2(4): 110-123.
19. ภาวินี แพงสุข และคณะ. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของประชาชนในชุมชน. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 2563; 40(1): 71-83.