

ชื่อเรื่อง “ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล”

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งบุหลัง อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

ทีมผู้นำเสนอผลงาน นางสาวสุณีย์ จิตต์หลัง ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพภาคประชาชนทุกรพ.สต.

### บทนำ

องค์การอนามัยโลกรายงานว่าทั่วโลกมีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากถึงพันล้านคนซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนาโดยประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก 1 คนใน 3 คนมีภาวะความดันโลหิตสูงและประชากรวัยผู้ใหญ่ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก็พบมี 1 คนใน 3 คนที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเช่นกันและได้คาดการณ์ว่าในปี.ศ.2568 (ค.ศ. 2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วทั้งโลกจะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง 1.56 พันล้านคน

สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

1. พฤติกรรมและการใช้ชีวิตจะส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นได้โดยเฉพาะการบริโภคอาหารรสเค็ม (โซเดียม) รับประทานผักและผลไม้ (รสนหวานน้อย) ไม่เพียงพอความอ้วนวิถีชีวิตนั่งๆนอนๆ/ขาดการออกกำลังกายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากสูบบุหรี่และมีภาวะเครียด
2. อายุที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นได้ผลของความดันโลหิตสูงต่อสุขภาพความดันโลหิตสูงส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เส้นเลือดแดงแข็งขึ้นลดความเร็วการไหลเวียนเลือดและออกซิเจนไปสู่หัวใจเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุให้เกิดหัวใจล้มเหลวหลอดเลือดสมองแตก/ตีบ(Stroke) โรคเบาหวานและมีแนวโน้มของการเพิ่มการเป็นโรคไตวายระยะสุดท้ายตามมาได้ a ,b ,c (บทความวิชาการ)จะเห็นได้ว่าโรคดังกล่าวเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและในปัจจุบันพบว่า มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้นทุก ๆ ปีและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

สถานะทางสุขภาพที่สมบูรณ์กล่าวถึงสุขภาพ (Health) ว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตและสังคมเป็นพื้นฐานแห่งชีวิตที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาและคาดหวังให้ตนเองมีสุขภาพดีประชาชนที่มีคุณภาพจึงควรมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมจิตวิญญาณและมีสุขภาพทางปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีความรู้ความคิดอย่างมีเหตุผลรวมทั้งการมีการตัดสินใจที่เหมาะสมสามารถเป็นที่พึ่งของบุคคลในครอบครัว (ประเวศวะสี, 2536:53)

อำเภอทุ่งหว้ามีพื้นที่รับผิดชอบ จำนวน 5 ตำบล จำนวนประชากรจากทะเบียนราษฎร 23,994 คน ผู้ศึกษาเป็นบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอทุ่งหว้ามีความสนใจที่จะศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เนื่องจากพบว่าการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงใน 3ปี ที่ผ่านมามีผู้ป่วยรายใหม่ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ตั้งแต่ปี 2558 2559 และ 2560 โรคความดันโลหิตสูง อัตรา 623.17 623.17 และ 850.21 คิดต่อแสนประชากรตามลำดับ และโรคเบาหวานมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้น อัตรา 263.49

246.76 และ 279.24 คิดต่อแสนประชากร (โปรแกรม HDC) ซึ่งน่าจะมีมูลเหตุสักรูปแบบที่เกิดขึ้น และอีกอย่างตามแนวทางการดูแลทั้งผู้ที่พักติและผู้ป่วยใช้หลักในการดูแลคือ หลัก 3อ.2ส. ซึ่งผู้ทำการศึกษาต้องการทราบว่าประชาชนมีความรู้และพฤติกรรมทางด้านสุขภาพเป็นอย่างไร และเพื่อที่นำไปวางแผนในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ต่อไป จึงได้ทำการศึกษาเรื่องนี้

#### วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

#### วิธีการศึกษา

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ซึ่งมีความเข้าใจในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 250 คน การสุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้จากการใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ฉบับปรับปรุง 2561 แบบประเมินนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา) ซึ่งประกอบด้วย 5 ตอน

##### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถาม ในเดือนเมษายน 2561 ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ซึ่งมีความเข้าใจในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 250 คน การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม M Excel และคำนวณด้วยสูตรสมการดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของอาสาสมัครประจำหมู่บ้านคำนวณโดยใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพการสื่อสารสุขภาพการจัดการตนเอง และรู้เท่าทันสื่อการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

คำนวณโดยการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยคะแนนรวมจำนวนและร้อยละของอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

3. ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. วิเคราะห์และแปรผลโดยพิจารณาจากตารางเกณฑ์ให้คะแนนจำแนกความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ของกองสุขภาพกรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข

##### ขอบเขตของการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาด้านความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

### ระยะเวลาการศึกษา

ช่วงเวลา เดือนกุมภาพันธ์ 2561 - เมษายน 2561

### วิธีการศึกษา

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดและวิธีการศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล โดยกำหนดตัวแปรอิสระ ตัวแปรภายใน ตัวแปรตาม กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างและใช้แบบสอบถามของกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ฉบับปรับปรุง 2561 กำหนดวิธีเก็บข้อมูลและสถิติในการใช้

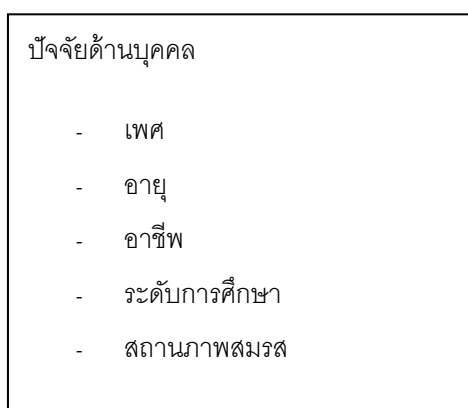
### วิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรที่ใช้สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ซึ่งมีความเข้าใจในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 250 คน ในการศึกษาครั้งนี้ ได้จากการใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling)เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย

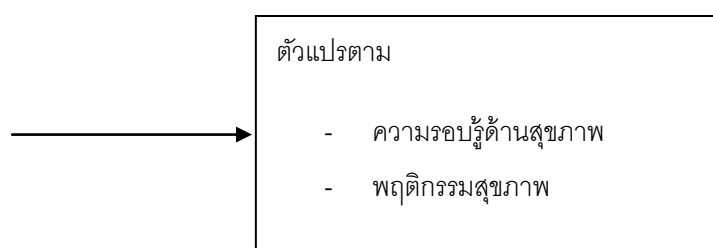
### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ทำให้ทราบความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล
  - 2.ทำให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมด้านสุขภาพตาม 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล
- กรอบแนวคิดในการศึกษา

### ตัวแปรอิสระ



### ตัวแปรตาม



นิยามปฏิบัติการ (Operational Definition) ตัวแปรที่ใช้สำหรับการนิยามเชิงปฏิบัติการในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดนิยามศัพท์ในการศึกษา โดยมีขอบเขตและความเฉพาะดังนี้  
 ประชาชน หมายถึง ประชาชนที่อาศัยอยู่จริงมากกว่า 6 เดือน ในอำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล อายุ 15 ปีขึ้นไป

ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติ และการจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา) ตามเกณฑ์ที่กำหนด

พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีการปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. (พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา) ได้อย่างถูกต้อง ตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าข้อมูลทั่วไปเป็นเพศหญิงมากที่สุดร้อยละ67.61 เพศชายร้อยละ32.39กลุ่มอายุ37 – 47 ปีขึ้นไปมากที่สุดร้อยละ29.86รองลงมากลุ่มอายุ26 - 36 ปีร้อยละ25.59 สถานภาพส่วนใหญ่สถานภาพสมรสร้อยละ71.66รองลงมา โสดร้อยละ19.03 หม้าย/หย่าแยก ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษามากที่สุดรองลงมาคือ ม.ปลาย/ปวช. ร้อยละ 26.42 ด้านอาชีพส่วนใหญ่ประกอบอาชีพใช้แรงงานมากที่สุดร้อยละ48.78 รองลงมา อยู่บ้าน ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน ร้อยละ 24.39 และด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพตามหลัก3อ2ส.พบว่ามีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ ค่าเฉลี่ยคะแนนรวม 3.99ร้อยละ66.53 ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามหลัก3อ2สพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนรวม7.29 ร้อยละ72.91ด้านการสื่อสารสุขภาพตามหลัก3อ2สพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนรวม 10.21 ร้อยละ68.04ด้านการจัดการตนเองตามหลัก3อ2สพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนรวม10.91 ร้อยละ72.74ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลัก3อ2สพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนรวม7.51ร้อยละ75.10 ด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตามหลัก3อ2สพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนรวม9.80 ร้อยละ81.68สรุปได้ว่าความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ2สของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล อยู่ในระดับพอใช้

#### การอภิปรายผล

การศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ2สของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล อยู่ในระดับพอใช้ ผู้ศึกษาอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ2สของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล พบว่าความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ2ส.ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูลอยู่ในระดับ พอใช้

#### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณทำให้ทราบข้อมูลทั่วไปความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป อำเภอทุ่งหว้า วัตถุประสงค์จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมในกลุ่มอื่น ๆ ในพื้นที่ต่อไป

2.ควรมีการศึกษาในจังหวัดเพื่อจะได้ทราบข้อมูลในภาพรวมทุกอำเภอจะได้หาแนวทางในการพัฒนางานด้านการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนและควรมีการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ2สในกลุ่มประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มอื่น ๆ เป็นต้น

3.การศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการขอสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนต่อไป

#### เอกสารอ้างอิง

กองสุขศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข. 2559. การสร้างเสริมและประเมิน

ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเด็กวัยเรียนกลุ่มวัยทำงาน.

กรุงเทพมหานคร: นิเวศรรคการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.

ประเวศวะสี. 2536. องค์กรร่วมแห่งสุขภาพทัศน์ใหม่เพื่อสุขภาพแห่งชาติและการบำบัดรักษา

กรุงเทพมหานคร: โคมลคีมทอง.