

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในกลุ่มแม่บ้านหมู่ 4 บ้านป่าไผ่ ตำบลป่าเหมือด อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 45 – 55 ปีซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านบ้านป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ( Purposive sampling ) จำนวน 63 คน ตามคุณสมบัติ ดังนี้

1. ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน และ/หรือ มีอาการและอาการแสดงของการหมดประจำเดือน
2. สามารถพูดและเข้าใจภาษาไทยได้ดี
3. ยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษา

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมประกอบด้วย 3 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ และสิทธิในการใช้บริการสุขภาพ จำนวน 9 ข้อ แบบบันทึกการตรวจร่างกายได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และการวัดความดันโลหิตสูง เพื่อใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI ) ซึ่งคำนวณจากสูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก ( กิโลกรัม )}}{\text{ความสูง ( เมตร}^2\text{)}}$$

**เกณฑ์ของค่าดัชนีมวลกาย (ศักดิ์ดา พริงลำภู และคณะ, 2545)**

อ้วนอันตราย	>30
โรคอ้วน	25.0-29.9
ท้วม	23.0-24.9
ปกติ	18.5- 22.9
ผอม	< 18.5

**ส่วนที่ 2** การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ได้แก่ การปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามวัย บริโภคนิสัย ตลอดจนการเลือกรับประทานอาหาร จำนวน 20 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดา บริสุทธิ์, 2542)

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	รับประทานทุกวัน
ปฏิบัติสม่ำเสมอ	หมายถึง	รับประทาน 4-6 วันสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง	รับประทาน 1-3 วันต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยรับประทานเลย

**กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้**

	ข้อความด้านบวก	ข้อความด้านลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ให้ 3 คะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัตินานๆครั้ง	ให้ 2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่ปฏิบัติ	ให้ 1 คะแนน	4 คะแนน

**การแปลผลคะแนนเฉลี่ย** ใช้เกณฑ์การแปลผลคะแนนของวอล์คเกอร์ ซีคริสต์ และเพนเดอร์ (1995) อ้างในกนกภรณ์ อ่วมพรามณ์ (2541)

คะแนนเฉลี่ย 3.00 - 4.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.99	หมายถึง	มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.99	หมายถึง	มีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

**ส่วนที่ 3** การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ อาการการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน กิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายความเครียด และการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 19 ข้อ

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้ศึกษานำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความถูกต้องและความสอดคล้องของเนื้อหา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การหาความเชื่อมั่น (reliability) นำแบบสัมภาษณ์ในส่วนการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ ที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนในกลุ่มแม่บ้าน บ้านป่ากล้วย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 20 คน คำนวณโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient ) ได้ค่าเท่ากับ .75

#### การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาแนะนำตัวและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ การเข้าร่วมการศึกษานี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้อย่างอิสระ และสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาได้ การปฏิเสธจะไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมการศึกษา สำหรับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะเก็บเป็นความลับและนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

#### การรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย สาขาโภชนาศาสตร์ติดต่อหัวหน้ากลุ่มแม่บ้าน หมู่ 4 บ้านป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่ม

2. ผู้ศึกษาแนะนำตัวและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

3. นำแบบสัมภาษณ์ที่เก็บรวบรวมได้ มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ก่อนนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป นำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการ วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน

### มาตรฐาน

3. การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านสุขภาพ นำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าร้อยละ อาการร้อนวูบวาบจำแนกตาม อายุและภาวะโภชนาการ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved