

บทความวิจัย

ประสิทธิผลของแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะต่อความไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์*

กาญจนา คงชนะ** ประภาพร ชูกำเนิด*** วรางคณา ชัชเวช****

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะต่อความไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ โดยประยุกต์แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ร่วมกับแนวคิดโยคะสูตรของ ปติยงฺขลี กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีตั้งครรภ์ จำนวน 83 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 40 ราย และกลุ่มควบคุม จำนวน 43 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินอาการไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์ (2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการใช้แนวปฏิบัติสำหรับพยาบาล คู่มือและวีดิทัศน์การสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ สำหรับสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบอาการไม่สุขสบายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติฟิชเชอร์ (Fisher's exact test)

ผลการวิจัย พบว่า สตรีตั้งครรภ์กลุ่มทดลองที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีคะแนนความไม่สุขสบายน้อยกว่าสตรีตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพตามปกติ โดยสตรีตั้งครรภ์ปกติที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีคะแนนความไม่สุขสบาย 3 อาการ น้อยกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพตามปกติ ($p < 0.05$) ในขณะที่สตรีตั้งครรภ์เสี่ยงสูงที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีคะแนนความไม่สุขสบาย 10 อาการ น้อยกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพตามปกติอย่างเดียว ($p < 0.05$) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพพร้อมกับโยคะ มีอาการไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพตามปกติ ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้มีการนำแนวปฏิบัติมาใช้ในการสร้างเสริมสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: แนวปฏิบัติ; สตรีตั้งครรภ์; โยคะ; ความไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์

* ได้รับเงินอุดหนุนการค้นคว้าวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

** นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

*** อาจารย์ ดร. ภาควิชาการบริหารการศึกษพยาบาลและบริการการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา prapaporn.c@psu.ac.th

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลสูติ-นรีเวชและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

The Effectiveness of Practice Guideline Using Yogic-based Health Promotion for Pregnant Women on Discomfort during Pregnancy*

Kanjana Khongchana** Prapaporn Chukumnerd*** Warangkana Chatchawet****

Abstract

This quasi-experimental research aimed to evaluate effectiveness of practice guideline using yogic-based health promotion for pregnant women on discomfort during pregnancy by using concepts of health promotion practice for pregnant women and Patanjali's Yoga Sutra. The subjects consisted of 83 pregnant women and were divided into 2 strata: 40 women in experimental group and 43 women in control group. Research instruments consisted of (1) the collecting data instruments: the demographic and the discomfort during pregnancy questionnaire (2) experimental instruments: handbooks of yogic-base health promotion for nurses, handbooks and VDO of yogic-base health promotion for pregnant women. The content validity index of the guideline verified by three experts was 0.82. Perceived discomfort of symptoms was compared between experimental and control groups in the two strata, normal and high-risk pregnant women, using Fisher's exact test.

The results of the study showed that the pregnant women in the experimental group experienced a lower discomfort level than the control group. The normal pregnant women in the experimental group experienced a lower discomfort level of three symptoms than the control group ($p < 0.05$). Moreover, the high-risk pregnant women in the experimental group experienced a lower discomfort level of ten symptoms than the control group ($p < 0.05$). The yogic-based health promotion practice guideline was found to be more beneficial to pregnant women. Therefore, it should be used continually in normal and high-risk pregnant women.

Keywords: practice guideline; Yoga; discomfort during pregnancy

* This research was supported by Graduate School, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

** Master student (Nursing Science in Community Nurse Practitioner) Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*** Lecture, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand. prapaporn.c@psu.ac.th

**** Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.