

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อการปวดประจำเดือนใน
นักเรียนหญิง โรงเรียนคงคาประชารักษ์

ผู้เขียน

นางสาวทวิวรรณ ศรีธานี

ปริญญา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปริสัณญกุล ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ กันธะรักษา กรรมการ

บทคัดย่อ

การปวดประจำเดือนเป็นปัญหาหนึ่งของชีวิตสตรี แม้ว่าจะไม่รุนแรงจนคุกคามต่อชีวิต แต่ถ้ามีการปวดประจำเดือนทุกเดือนทำให้สตรีรู้สึกทรมาน การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายอาจจะช่วยลดการปวดประจำเดือนได้ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อระดับการปวดประจำเดือนของนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างกำหนดแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 21 คนเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคงคาประชารักษ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย โปรแกรมการออกกำลังกาย และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลมี 3 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล มาตรฐานความเจ็บปวดแบบตัวเลข 0-10 ได้ทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีวัดซ้ำได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81 และแบบวัดอาการร่วมของการปวดประจำเดือนซึ่งแบบวัดชุดนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และทดสอบความเชื่อมั่นโดยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .73 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures Analysis of Variance) และสถิติฟริคแมน (Friedman)

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนหญิงหลังเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายมีระดับการปวดประจำเดือนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และอาการร่วมของการปวดประจำเดือน คือ ปวดเอว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด อ่อนเพลีย มีอาการลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถช่วยลดอาการปวดประจำเดือนและอาการร่วมของการปวดประจำเดือนในนักเรียนหญิงได้ ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายจึงควรเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนหญิงที่มีปัญหาการปวดประจำเดือน

Thesis Title Effect of Exercise Program on Dysmenorrhea Among Female Students at Khongkaphacharak School

Author Ms. Thaweewan Sreethanee

Degree Master of Nursing Science (Nursing Care of Women)

Thesis Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Sukanya Parisuryakul	Chairperson
Assoc. Prof. Dr. Kannika Kantaruksa	Member

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a problem for women. Though it is not a life threatening, it makes woman be suffer. Exercise program can be used to reduce such suffering. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effect of an exercise program on dysmenorrhea among female students. The subjects were selected by purposive sampling. They were 21 female students of Khongkaphacharak Secondary School in Nakornsri thamarat province. The research instruments were an exercise program and questionnaires for collecting data consisting of 3 parts: demographic data profile, a 0-10 point numerical pain scale (NRS) and associate symptoms questionnaires. The reliability of a 0-10 NRS tested by using test-retest was .81. The associate symptoms questionnaire was confirmed by a content validity index (CVI) through panel experts, with a value of 1.00, and tested for the reliability using Cronbach's alpha coefficient and the value was .73. Data were analyzed by using frequency, mean, percentage, one way repeated measures analysis of variance and friedman .

The results of the study revealed that the degree of dysmenorrhea among female students after participating in the exercise program was significantly decreased ($p < .001$) and associate symptoms such as low back pain, headache, nausea, vomiting, change of emotion, weakness were also statistically decreased ($p < .001$)

The results of this study indicate that the exercise program could be used to reduce dysmenorrhea and associate symptoms in female students. Therefore, exercise program should be one of the alternative care to solve the health problem for female students facing with dysmenorrhea.