นวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยใช้ท่าปันจักสีลัต

The Health Promotion Innovation of Thai Muslim Older Persons by an Exercise Program with Pencak Silat Movements

มนัสวี อดุลยรัตน์[1*], นัจมีย์ อดุลยรัตน์[2], ซูไรดา ดาหาแมง[1], นุรอามาณี อาแว[1], ยุสรอ อาลี[1]

Manassavee Adulyarat[1*], Najmee Adulyarat[2], Suraida Dahamang[1], Nur-Amanee Awae[1], Yusrau Alee[1]

(Received: April 18, 2021; Revised: July 5, 2021; Accepted: August 18, 2021)

บทคัดย่อ

การวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต มี 2 ขั้นตอนคือ 1) วิเคราะห์สภาพบริบทของพื้นที่และประเมินความต้องการของผู้สูงอายุไทยมุสลิมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยมุสลิม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุไทยมุสลิม จำนวน 8 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) และ 2) พัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยใช้ท่าปันจักสีลัต คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้สูงอายุไทยมุสลิมจำนวน 31 คน เก็บข้อมูลในเดือนกันยายน-ธันวาคม พ.ศ. 2562 โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) อายุระหว่าง 60-79 ปี 2) คะแนน Barthel Activities of Daily Living (*ADL)* มากกว่า 12 คะแนน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย นวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต คู่มือการออกกำลังกาย คลิปวิดีโอการออกกำลังกาย และแบบประเมินนวัตกรรม หาคุณภาพเครื่องมือโดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

[1]คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

[1]Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University

[2]สำนักวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

[2]School of Pharmacy, Walailak University

*Corresponding Author: madulyarat2@hotmail.com

จากการพัฒนานวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ได้ท่าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจำนวน 10 ท่า ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 40 นาที ใช้จังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) การทำเสียงจากปาก ไม่มีการใช้ดนตรีประกอบ โดยใช้ภาษาไทยและภาษามลายูปัตตานีบรรยายในคู่มือและคลิปวิดีโอ สำหรับผลการประเมินการใช้นวัตกรรม พบว่า ความคิดเห็นในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.88, SD = 0.29$) ด้านโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ในภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.96, SD = 0.28$) และรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด พบว่า ข้อภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งาน อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 4.34, SD = 0.64$) และข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม (40 นาที) อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.50, SD = 0.99) ส่วนด้านทัศนคติ พบว่า ในภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\overline{X} = 3.75, SD = 0.30$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 4.00, SD = 0.76$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 3.33, SD = 0.92)

คำสำคัญ: นวัตกรรมสร้างสุขภาวะ โปรแกรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุไทยมุสลิม ปันจักสีลัต

Abstract

This study aimed to develop an innovation to improve well-being among the older Thai Muslims using an exercise program with Pancak Silat movements. The research included 2 steps: 1) analyzing the context of the area and assessing the needs of the exercise of the older Thai Muslims. Data were collected by focus group discussion from 8 informants, selected by purposive sampling and analyzed with content analysis and 2) developing innovations to improve well-being among the older Thai Muslims through exercise programs with the Pancak Silat movements. A purposive sample of 31 older persons was selected to assess the innovation of exercise programs through the opinion assessment form. Data were analyzed by distribution of frequency, percentage, mean and standard deviation.

Acquiring Pencak Silat, the established invention resulted in 10 suitable postures with 40 minutes of exercise, using a cappella rhythm to harmonize with Thai Muslim doctrine. The exercise manual and VDO clip included two languages: Thai and a local Malay dialect. The questionnaire revealed that overall opinions in term of exercise program, and opinions in term of attitude were high

($\bar{X} = 3.88, SD = 0.29$), ($\bar{X} = 3.96, SD = 0.28$), and ($\bar{X} = 3.75, SD = 0.30$), respectively. Item analysis demonstrated that Language in media received highest score in group of exercise program ($\bar{X} = 4.34, SD = 0.64$). For attitudes, the highest score item was agreeable to folk culture ($\bar{X} = 4.00, SD = 0.76$). This study discovered that an exercise program based on Pencak Silat is an innovative and practical exercise program that meets the needs of older Thai Muslims in three southern border provinces.

Keywords: Health promotion innovation, Exercise program, Thai Muslim older persons, Pencak Silat

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้คนมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนประชากรสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2513 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 3.1 ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 17.5ในปี พ.ศ. 2562 (Prasartkul, 2020) แนวโน้มผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นนั้นควบคู่กับปัญหาสุขภาพที่พบมากขึ้นจากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งขาดการออกกำลังกาย และจากการสำรวจการเล่นกีฬา การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักและระดับปานกลาง พบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อย ในอัตราร้อยละ 99.5 (NSO, 2017) ซึ่งการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา และชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น ช่วยในการทรงตัว ลดความเสี่ยงจากการหกล้ม ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยลดความซึมเศร้า และรู้สึกชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น (Saxon, Etten, & Perkins, 2015)

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และความทนทานของปอดและหัวใจในผู้สูงอายุได้ เช่น การออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะ (Boonprasert, Panuthai, & Chintanawat, 2016) และมีโปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ที่มีความสอดคล้องกับบริบทของคนในสังคม เช่น มวยไทย ฤาษีดัดตน โนราแขก นาฏศิลป์บำบัด ฟ้อนเจิง รำกลองยาว และไอเยนกะโยคะ เป็นต้น (Sukmee, Khongprasert, & Laohapakdee, 2020; Natason, Khanthong, & Dechakhamphu, 2020; Chumuang, Panuthai, & Khampolsiri, 2013; Pienseethong, Inchan, & Pakdeeronachit, 2018; Nawai, Ampansirirat, Kosanpipat, Fujai, & Phongphanngam, 2020; Chamnian, Chamnian, & Kaewsanit, 2020; Keawsengsai, Suchamvang, Nanasilp, 2020) ซึ่งในโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีอยู่ ส่วนใหญ่มักใช้ลักษณะภาษาเพียงภาษาเดียวคือ

ภาษาไทย นับเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้สูงอายุไทยมุสลิมที่บริบทความเชื่อเฉพาะของพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ และบางคนไม่สามารถสื่อสารภาษาไทยได้

พื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีความเชื่อว่าการใช้เสียงเพลงและดนตรีเป็นสิ่งต้องห้าม จึงไม่สมควรใช้ประกอบการออกกำลังกาย ทั้งนี้พื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้มีศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ คือศิลปะการต่อสู้ปันจักสีลัต ได้มีการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบปันจักสีลัตต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีสมรรถภาพทางกายหลังได้รับการออกกำลังกายแบบปันจักสีลัตโดยรวมสูงกว่าก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบปันจักสีลัตอยู่ในระดับมาก (Tohkani & Tohkani, 2007) ผู้วิจัยจึงนำศิลปะพื้นบ้านที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ท่วงท่าประกอบไปด้วยลีลาที่มีทั้งความเข้มแข็ง และอ่อนช้อยงดงามของปันจักสีลัต (Pencak Silat) ในอดีตปันจักสีลัตเป็นทั้งศิลปะ การต่อสู้และศิลปะการร่ายรำเพื่อบำบัดรักษาความเจ็บป่วย เป็นแนวทางในการศึกษานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยการใช้ท่าปันจักสีลัตในบริบทเดียวกัน ด้วยการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตในผู้สูงอายุไทยมุสลิม ร่วมกับการนำจังหวะการร้องประสานเสียงที่เป็นจังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) ซึ่งเป็นการขับร้องที่ไม่มีการใช้ดนตรี ใช้เสียงเพียงอย่างเดียว และการนำจังหวะอะแคปเปลลา การขับร้องแบบใช้เฉพาะเสียงที่เปล่งออกมาจากริมฝีปาก และไม่มีดนตรีประกอบเข้ามาใช้นั้น เพื่อเป็นการกระตุ้นและสร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกายกับผู้สูงอายุไทยมุสลิม และเป็นไปตามหลักศาสนาอิสลาม ทั้งนี้นวัตกรรมการสร้างสุขภาวะด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตในผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่มีลักษณะ 2 ภาษา ได้แก่ ภาษาไทย และภาษามลายูปัตตานี เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยใช้ท่าปันจักสีลัต

2. เพื่อประเมินนวัตกรรมการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุไทยมุสลิมต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต

กรอบแนวคิดการทำวิจัย

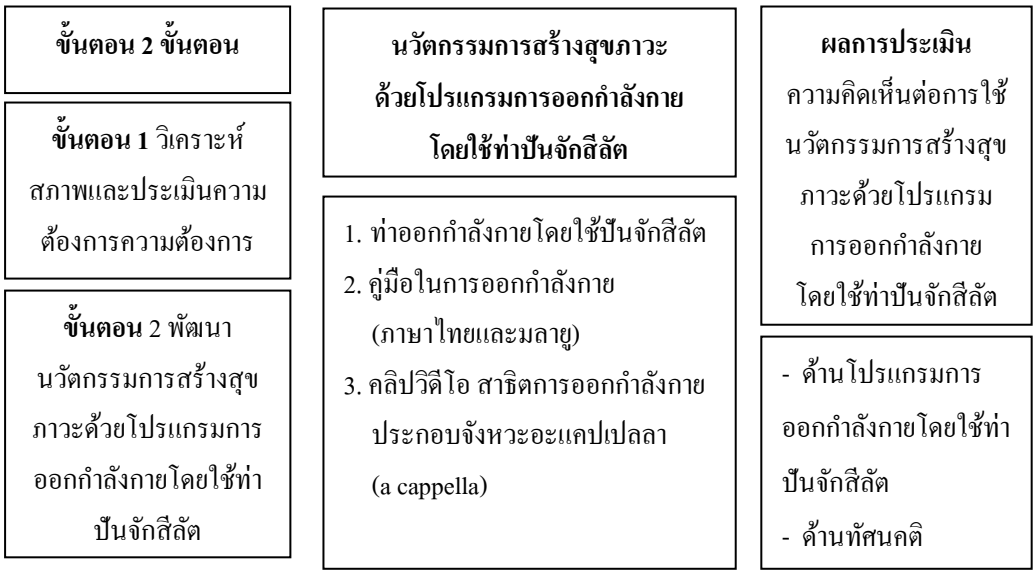
กรอบแนวคิดในการวิจัยนี้ประยุกต์มาจากบางส่วนของวงจรการพัฒนางานในรูปแบบการวิจัยและพัฒนาของ Borg & Gall (1966) และปรับรูปแบบเป็น 4 ขั้นตอนตามวงจรการพัฒนางานของ Chookhampaeng (2018) ให้เหมาะสมกับการดำเนินการวิจัย ดังนี้ (ภาพที่ 1)

1. วิเคราะห์สภาพและประเมินความต้องการ ศึกษาบริบท และความต้องการของผู้สูงอายุ โดยการทำ Focus Group

2. ออกแบบและพัฒนารูปแบบ พัฒนานวัตกรรมโปรแกรมออกกำลังกาย โดยนำผลจากการทำ Focus Group ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม

3. ทดลองใช้ โดยผ่านการวิเคราะห์ความปลอดภัย/เหมาะสมของท่าออกกำลังกายโดยผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้และประเมินผล

4. ปรับปรุงและประเมินผล โดยวิเคราะห์ผลจากการทดลองใช้ ปรับปรุง นำโปรแกรมไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ด้วยการพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต มีขั้นตอนการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์สภาพและประเมินความต้องการ

วิเคราะห์สภาพบริบทของพื้นที่และประเมินความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยมุสลิม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informant) เป็นมุสลิมที่มีอายุมากกว่า 60 ปี และอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ศึกษา จำนวน 8 คน มีผู้สูงอายุชาย 4 คน และผู้สูงอายุหญิง 4 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) โดยผู้วิจัยเชิญผู้ให้ข้อมูลมาร่วมสนทนากลุ่มในประเด็นเรื่อง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุไทยมุสลิมควรเป็นอย่างไร ใช้เวลาโดยประมาณ 1 ชั่วโมง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis) พบว่า บริบทของพื้นที่ในหมู่บ้านมีการออกกำลังกายเต้นแอโรบิค ส่วนใหญ่ จะมีวัยรุ่น แม่บ้าน ไปร่วม สำหรับความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยมุสลิม ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนว่าเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความสำคัญ ก็จะเดินบ้าง ผู้ชายก็จะปั่นจักยาน แต่ไม่ได้ไปร่วมเพราะไม่อยากเต้นแอโรบิคที่ท่าเร็ว ตามไม่ทัน และที่สำคัญมีดนตรีเสียงดัง ไม่เหมาะกับมุสลิม ดังนั้น ถ้าจะออกกำลังกายต้องเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับมุสลิมและผู้สูงอายุ จึงมีการเสนอการเต้นรอแง็ง ซึ่งเป็นการผสานท่าเต้นกับบทร้อง มีดนตรีประกอบ และกลุ่มเห็นด้วยกับผู้ที่เสนอปันจักสีลัต ที่รู้สึกคุ้นเคย โดยมีเงื่อนไขว่าต้องไม่มีเสียงดนตรี

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต

จากข้อมูลการสนทนากลุ่มในผู้สูงอายุมุสลิมและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยพิจารณาตามบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เหมาะสมในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า แม้ว่ามีโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิม ผู้วิจัยจึงได้พัฒนานวัตกรรมสร้างสุขภาวะด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ร่วมกับนักกายภาพบำบัดของโรงพยาบาลประจำจังหวัด 1 คน และผู้เชี่ยวชาญศิลปะปันจักสีลัตของจังหวัด 1 คน ประยุกต์จากท่าร่ายรำพื้นฐานนูซันตารา (Nusantara) ของปันจักสีลัต จากเดิมจำนวน 12 ท่า เป็นจำนวน 10 ท่า และปรับเปลี่ยนท่าบางส่วนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยเลือกจังหวะเสียงประกอบท่าทางที่เหมาะกับบริบทของศาสนา (ไม่อนุมัติเสียงดนตรี) คือ จังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) ซึ่งเป็นการขับร้องแบบใช้เฉพาะเสียงที่เปล่งออกมาจากริมฝีปาก และไม่มีดนตรีประกอบ

จากนั้นผู้วิจัยประยุกต์ใช้ท่าปันจักสีลัตดังกล่าวมาเป็นท่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจำนวน 10 ท่า โดยจะวิเคราะห์ความยากง่ายในการปฏิบัติการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และการวิเคราะห์ถึงจำนวนท่า พร้อมทั้งระยะเวลาที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของผู้สูงอายุ และจะต้องเป็นการบริหารร่างกายได้ทุกส่วนของกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่แบบช้า ๆ อย่างต่อเนื่อง และจัดทำคู่มือการออกกำลังกาย พร้อมคลิปวิดีโอสาธิตการออกกำลังกาย โดย

มีสองภาษา คือ ภาษาไทยและภาษามลายูปัตตานี ใช้เวลาประมาณ 40 นาที ประกอบด้วย 3 ช่วงของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up period) ช่วยให้หน่วยกล้ามเนื้อและเอ็นสามารถยืดตัวได้ดีขึ้น โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที จำนวน 6 ท่า

2. ช่วงออกกำลังกาย (Exercise period) ประยุกต์จากท่าปันจักสีลัต ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จำนวน 10 ท่าโดยแต่ละท่า ทำซ้ำ 10 ครั้ง แสดงดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต

3. ช่วงผ่อนคลาย (Cool down period) เป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที จำนวน 4 ท่า

จากนั้นตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของร่างนวัตกรรมสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ร่างท่าออกกำลังกาย ร่างคู่มือการออกกำลังกาย และร่างคลิปวิดีโอการออกกำลังกาย โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลด้านผู้ใหญ่และผู้สูงอายุคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 2 ท่าน

นักกายภาพบำบัดโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญศิลปะป้องกันสีลัตของจังหวัด จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ด้านภาษามลายู คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 1 ท่าน ซึ่งนักกายภาพบำบัดแนะนำให้ตัดบางท่าซึ่งอาจอันตรายต่อผู้สูงอายุได้ออกไป และผู้วิจัยนำมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน และการหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำเครื่องมือวิจัยที่ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงของเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกาย

ประเมินความปลอดภัยและความเหมาะสมของนวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลงกายผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ก่อนนำไปทดลองใช้ในผู้สูงอายุไทยมุสลิม อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน และประเมินผลการนำไปใช้ด้วยแบบประเมินนวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าป้องกันสีลัต พบว่า ผู้สูงอายุสามารถทำตามท่าออกกำลังกายได้ครบทั้ง 10 ท่า ที่ดูการสาธิตจากวิดิโอที่จัดทำ ส่วนคู่มือได้รับการประเมินให้มีขนาดอักษรที่โตขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงนวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายและประเมินผล

วิเคราะห์ผลโปรแกรมการออกกำลังกายจากแบบประเมิน และปรับปรุงให้ครบถ้วนสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุไทยมุสลิมในพื้นที่ จากนั้นนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 31 คน และประเมินผล

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎี ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวคิดการประเมินนวัตกรรม วิธีการ ขั้นตอน ตลอดจนกำหนดขอบเขตการสร้างข้อคำถาม

2. ร่างข้อคำถามให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ดำเนินการร่างแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้สูงอายุมุสลิมต่อการใช้นวัตกรรม ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ ก่อนนำไปใช้จริง และนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำในส่วนของข้อคำถามที่ยังไม่ชัดเจน โดยมีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามรายข้อ (Index of Congruence: IOC) เท่ากับ 0.8

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำโครงร่างวิจัยที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ผ่านการประเมินจริยธรรม ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จังหวัดนราธิวาส

2. ผู้วิจัยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงผู้บริหารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบล ในพื้นที่ที่จะทำการเก็บข้อมูล ในอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส และลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 31 คน เกณฑ์คัดเข้า ประกอบด้วย ชาวไทย นับถือศาสนาอิสลาม อายุ 60 ปีขึ้นไป Barthel Activities of Daily Living (ADL) มากกว่า 12 และยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย เกณฑ์คัดออก คือ มีโรคหัวใจเป็นโรคประจำตัว หรือมีอาการหอบเหนื่อยเมื่อออกกำลังกาย แนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์และการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่างจนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ ถามความสมัครใจในการทำวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง พร้อมเซ็นใบยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. ชี้แจงถึงที่มาของนวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ซึ่งเป็นการนำท่าปันจักสีลัตมาประยุกต์เป็นท่าออกกำลังกาย โดยใช้ท่าปันจักสีลัตในระยะการออกกำลังกายจำนวน 10 ท่า รวมระยะเวลาการออกกำลังกายทั้งหมด 40 นาที

5. แจกคู่มือการออกกำลังกาย พร้อมทั้งแนะนำการใช้คู่มือ และผู้วิจัยสาธิตท่าตัวอย่างออกกำลังกายให้กลุ่มตัวอย่างโดยไม่ต้องปฏิบัติตาม

6. ผู้วิจัยสาธิตการออกกำลังกายและเปิดคลิปวิดีโอ โดยให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายตามระหว่างการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง 2 คนต่อผู้วิจัย 1 คน เพื่อที่ผู้วิจัยจะสามารถดูแลและสังเกตการณ์การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างให้ได้ถูกต้องตามโปรแกรมที่กำหนด สังเกตความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น หน้ามืด หกล้ม เป็นต้น และให้การช่วยเหลือเบื้องต้น

7. หลังจากการออกกำลังกายให้กลุ่มตัวอย่างนั่งพักเพื่อให้หายเหนื่อย

8. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามประเมินผลการใช้นวัตกรรม และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัย

การพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ผลการศึกษา ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุไทยมุสลิม

ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 60-69 ปี (ร้อยละ 74.19) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.61) สถานภาพสมรส คู่ (ร้อยละ 87.10) การศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 67.74) มีโรคประจำตัวเป็นโรคเบาหวาน/ โรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 54.84) มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในช่วง 18.35 – 32.33 ส่วนใหญ่รายได้ครอบครัวน้อยกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 61.29) ประเภทการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เดิน/วิ่ง (ร้อยละ 58.06) ความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 51.61) สถานที่ ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนใหญ่ที่บ้าน (ร้อยละ 51.61) และมีความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ มองว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก (ร้อยละ 45.16) ทั้งนี้ทุกคนมีความสามารถในการประกอบกิจวัตร

ประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel Activities of Daily Living: ADL) 12 คะแนนขึ้นไป (ร้อยละ 100)

2. การพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต

2.1 ผลการวิเคราะห์สภาพบริบทและประเมินความต้องการ ของผู้สูงอายุไทยมุสลิมในประเด็นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุไทยมุสลิมควรเป็นอย่างไร เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ในผู้สูงอายุชายจำนวน 4 คน และผู้สูงอายุหญิงจำนวน 4 คน รวมจำนวน 8 คน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในประเด็นการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ในหมู่บ้านมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การเต้นแอร์โรบิค เป็นต้น แต่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้หญิง สะท้อนว่า ไม่เหมาะสมสำหรับมุสลิมะห์ (หญิงไทยมุสลิม) ที่จะไปเต้นโชว์สรีระของสตรีในที่สาธารณะ อีกทั้งการเต้นแอร์โรบิคยังใช้เสียงเพลงและเสียงดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลาม ดังคำพูดของผู้สูงอายุมุสลิมะห์ท่านหนึ่งกล่าวว่า *"...ไม่เอาอ่ะ ไม่อยากไปเต้นแร้งเต้นกาที่สวนสาธารณะ คนเยอะ...เราเป็นผู้หญิงมุสลิมด้วย ไม่ได้ ทำไม่ได้..."* โดยที่มีเสียงสนับสนุนจากผู้สูงอายุชายไทยมุสลิมเสริมด้วยภาษามลายูถิ่นว่า *"...เราก็ไม่เห็นด้วยนะ ที่จะให้เมีย ให้ลูกออกไปเต้นแบบนั้น เสื้อผ้าก็รัดรูป....เขาว่าถ้าแต่งตัวรุ่มร่ามก็เต้นไม่ได้อีก.... ไม่ไหว..."* เมื่อมีผู้สูงอายุรายหนึ่งกล่าวถึง ประเด็นเรื่องภาษา ก็มีผู้สนับสนุนว่า หากมีการออกกำลังกายแล้วใช้การสาธิตสอนเป็นภาษามลายูก็จะดีมาก จะได้เข้าใจเชิงลึกมากขึ้น และคิดว่าน่าจะมีความน่าสนใจมากขึ้น

2.2 ผลการพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ได้นวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตสำหรับผู้สูงอายุไทยมุสลิม ชื่อ *"สิบท่าออกกำลังกายด้วยปันจักสีลัตในผู้สูงอายุ"* ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ นวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต คู่มือการออกกำลังกาย และคลิปวิดีโอแสดงท่าออกกำลังกาย มีจังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) ใช้เวลาประมาณ 40 นาที การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วงของ การออกกำลังกาย ได้แก่ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up period) 2) ช่วงออกกำลังกาย (Exercise period) และ 3) ช่วงผ่อนคลาย (Cool down period) ดังนี้

2.2.1 นวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตสำหรับผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุไทยมุสลิม ที่สามารถทำตามได้จริงจำนวน 10 ท่า

2.2.2 คู่มือการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต เป็นคู่มืออธิบายและแสดงภาพท่าการออกกำลังกาย จำนวน 10 ท่า พร้อมคำบรรยายใต้ภาพที่เป็นที่เป็นลักษณะสองภาษา โดยประกอบด้วย

ภาษาไทยและภาษามลายูปัตตานี สามารถนำกลับไปอ่านและออกกำลังกายตามคู่มือที่บ้าน มีขนาดเท่ากับกระดาษ A5 ซึ่งสามารถพกพาสะดวก จำนวน 61 หน้า

2.2.3 คลิปวิดีโอการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต เป็นสื่อในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยท่าการออกกำลังกายแต่ละช่วง และเสียงจังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) ประกอบท่าทาง พร้อมคำบรรยายขั้นตอนต่าง ๆ อย่างละเอียด ประกอบด้วย ภาษาไทยและภาษามลายูปัตตานี มีความยาว 40 นาที

3. ผลการประเมินการใช้นวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต พบว่า ความคิดเห็นในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.88, SD = 0.29$) ด้านโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ในภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.96, SD = 0.28$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด พบว่า ข้อภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งาน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 4.34, SD = 0.64$) รองลงมาคือ จังหวะที่ใช้ประกอบในคลิปวิดีโอมีความเหมาะสมระดับมาก ($\overline{X} = 4.17, SD = 0.73$) และข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม (40 นาที) อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X} = 3.50, SD = 0.99$)

ด้านทัศนคติ พบว่า ในภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\overline{X} = 3.75, SD = 0.30$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 4.00, SD = 0.76$) รองลงมา คือ โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตสามารถอนุรักษ์ และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.95, SD = 0.89$) โปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยท่าปันจักสีลัตสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X} = 3.73, SD = 0.92$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X} = 3.33, SD = 0.92$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลผลการประเมินการใช้นวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. ด้านโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต			
1.1 ท่าทางการออกกำลังกายมีความเหมาะสม	3.88	0.84	มาก
1.2 จำนวนท่าในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม	4.00	1.04	มาก
1.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม (40 นาที)	3.50	0.99	ปานกลาง
1.4 คู่มือและคลิปวิดีโอสามารถสื่อถึงการออกกำลังกายที่เข้าใจง่าย	3.88	0.54	มาก
1.5 ภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งาน	4.34	0.64	มาก
1.6 จังหวะที่ใช้ประกอบในคลิปวิดีโอมีความเหมาะสม	4.17	0.73	มาก
โดยรวม	**3.96**	**0.28**	**มาก**
2. ด้านทัศนคติ			
2.1 โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัต สามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	3.73	0.92	มาก
2.2 โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ	3.33	0.92	ปานกลาง
2.3 โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น	4.00	0.76	มาก
2.4 โปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัต สามารถอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น	3.95	0.89	มาก
โดยรวม	**3.75**	**0.30**	**มาก**
โดยรวม	**3.88**	**0.29**	**มาก**

อภิปรายผล

1. การพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต จากผลการวิเคราะห์สภาพบริบทและประเมินความต้องการของผู้สูงอายุไทยมุสลิม ในประเด็นการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุสะท้อนว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่กิจกรรมการออกกำลังที่มีการส่งเสริมในหมู่บ้านนั้น ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไทยมุสลิม โดยเฉพาะเพศหญิง ที่ไม่สามารถแต่งกายรัดรูป และ การใช้เสียงเพลงและเสียงดนตรี ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามในศาสนาอิสลาม รวมทั้งประเด็นเรื่องภาษา ต้องการการสาธิตการออกกำลังกายเป็นภาษามลายู ซึ่งเป็นสิ่งที่

คุ้นเคย จะได้เข้าใจได้ลึกซึ้งและน่าสนใจมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาพบข้อจำกัดในการออกกำลังกายในที่สาธารณะของสตรีมุสลิมจากการไม่อนุญาตในหลักการของศาสนาอิสลาม (Vaivanjit, Langputeh, Makeng, Tuanbula, & Sulong, 2018) สำหรับนวัตกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วยท่าออกกำลังกาย 10 ท่า ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยมุสลิม และสามารถตอบสนองทางด้านวัฒนธรรม และบริบทของคนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ด้วยภาษามลายู และเสียงประกอบอะแคปเปลลา (a cappella) ที่ไม่มีดนตรี ทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตในผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นประโยชน์และมีความเหมาะสมต่อผู้สูงอายุในสามจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งคู่มือและวิดีโอการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตในผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะมีทั้งรูปภาพประกอบชัดเจน และมีการบรรยายใต้ภาพ พร้อมทั้งมีภาษาไทยและมลายู ทำให้สามารถนำกลับไปอ่านและออกกำลังกายตามคู่มือที่บ้านได้ โปรแกรมนี้สามารถใช้ออกกำลังกายในผู้สูงอายุไทยมุสลิมได้ ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม ซึ่งในขณะทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุไทยมุสลิมให้ความสนใจ ในท่าปันจักสีลัตมาก บางคนตื่นเต้นรอที่จะทำในขณะฟังการบรรยายโปรแกรม ทั้งนี้เป็นเพราะผู้สูงอายุไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนใต้มีความชื่นชอบ และคุ้นชินกับศิลปวัฒนธรรมปันจักสีลัตดังกล่าว ทำให้มีความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และมีความสนุกสนานในขณะได้ร่ายรำท่าปันจักสีลัตทั้ง 10 ท่า มีการเคลื่อนไหวของแขนขา ขึ้นลง สลับซ้ายขวา แต่ละท่าผ่านการพัฒนามาจากผู้เชี่ยวชาญถึงความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ โดยจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย พร้อมเสียงอะแคปเปลลา (a cappella) ที่มีความไพเราะ สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบฟ้อนเจิงเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดข้อเข่า (Nawai et al., 2020) ซึ่งข้อจำกัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านกายภาพ และความจำ ดังนั้นการเลือกใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบฟ้อนเจิง เป็นศิลปวัฒนธรรมดนตรีพื้นบ้านและการรำพื้นบ้านของล้านนาที่มีการร่ายรำด้วยมือเปล่าพร้อมทั้งเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามจังหวะเสียงกลองและเพลงที่สนุกสนานเร้าใจ ทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนาน มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ทำให้ออกกำลังกายได้ต่อเนื่องและเป็นประจำ ตอบสนองวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์

สำหรับคลิปวิดีโอการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต เป็นสื่อที่มีความทันสมัย ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบสื่อการแสดงพื้นบ้านมาอยู่ในรูปแบบสื่อดิจิทัล ประยุกต์ท่าออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตในผู้สูงอายุไทยมุสลิม นับเป็นกลยุทธ์การผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ที่สำคัญเป็นการสื่อสารที่เข้าถึงประชาชนเป้าหมาย

(Delivering the message) ซึ่งในการผลิตสื่อดังกล่าวจะต้องสอดคล้องกับวัฒนธรรมดั้งเดิม รวมทั้งการสาธิตให้ดูและมีโอกาสทดลองออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีภายในหมู่คณะเมื่อได้ออกกำลังกายร่วมกันในชุมชน (Chamnian et al., 2020) นอกจากนี้การใช้ท่าปันจักสีลัตเป็นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาการแสดงพื้นบ้านของสามจังหวัดชายแดนใต้ ผู้สูงอายุไทยมุสลิมมีความคุ้นเคยและชื่นชอบมากกว่าการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น สอดคล้องกับการวิจัย “โนราบิก” การประยุกต์ศิลปะแดนใต้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (Junwin, Ratchathawan, Dissara, & Thanormchayathawat, 2019) โนราบิกจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุในภาคใต้ เพราะนอกจากจะเป็นศิลปะพื้นบ้านแล้ว โนราบิกยังใช้เสียงเพลงจากมโนราห์มาเป็นจังหวะเพื่อแสดงท่ารำในการออกกำลังกายที่สนุกสนาน เร้าใจ เหมาะสมกับวัฒนธรรมทางภาคใต้มากกว่าการออกกำลังกายในแบบอื่น ๆ

การเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยลงทางร่างกายในผู้สูงอายุ จัดเป็นกลุ่มประชากรที่เปราะบาง ส่งผลให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีแนวโน้มในการมีกิจกรรมทางกายรวมทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เปราะบาง ควรตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงตามวัย ประโยชน์ หลักการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม (Chantakeeree, 2016)

ผลการประเมินนวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต โดยผู้สูงอายุมีความคิดเห็นในด้านโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต ข้อภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อธิบายได้จากบริบทในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้ภาษามลายูในชีวิตประจำวันเป็นหลัก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ จะไม่ใช้ภาษาไทยและมีข้อจำกัดในการใช้ภาษาไทย ส่วนข้อระยะเวลาในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม (40 นาที) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุวัยต้นก็ตามแต่ด้วยความสูงอายุ เกินครึ่งมีโรคประจำตัว จึงมีความทนต่อการออกกำลังกายน้อยกว่าวัยอื่น ดังนั้นการออกกำลังกาย 40 นาที จึงรู้สึกว่าเหนื่อยและใช้เวลานาน สำหรับด้านทัศนคติ ข้อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นท่าที่คุ้นเคย สามารถปฏิบัติตามได้จริง สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมของพื้นที่ที่นิยมปันจักสีลัต และเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุมุสลิม ที่ต้องการออกกำลังกายโดยไม่ใช้ดนตรีประกอบ ไม่ขัดต่อหลักการศาสนาอิสลาม ส่วนผลการศึกษาที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งนี้เป็นเพราะข้อจำกัดของระยะเวลาในการศึกษา การออก

กำลังกายยังไม่เพียงพอที่จะสามารถประเมินประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จำเป็นต้อง มีการนำโปรแกรมไปพัฒนาประเมินประเด็นของประโยชน์ให้มีความเฉพาะและชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น

สำหรับการนำโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีความยั่งยืนในการนำไปใช้ อาจต้องมีการทดลองใช้และปรับท่าให้เหมาะสมมากขึ้นการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต้องมีความต่อเนื่อง ควรส่งเสริมให้เป็นกิจวัตรประจำวัน และให้ความสำคัญกับการเพิ่มความอดทน การช่วยการทรงตัว การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น เพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการหายใจ ช่วยทรงตัว สามารถป้องกันการหกล้ม ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงช่วยให้ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ และช่วยการเคลื่อนไหวของข้อ (Kongpetch, 2019)

จากผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านวัตกรรมการสร้างสุขภาวะด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต สามารถนำไปใช้ได้จริงกับผู้สูงอายุไทยมุสลิม สอดคล้องกับบริบทพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตอย่างต่อเนื่องต่อไป ทั้งนี้ยังคงต้องมีการพัฒนาโปรแกรมอย่างเป็นระบบต่อไป เนื่องจากมีข้อจำกัดในประเด็นระยะเวลาของการนำโปรแกรมไปใช้ให้เพียงพอในการที่จะเกิดความเปลี่ยนแปลงและสามารถประเมินผลได้อย่างชัดเจน

สรุป

นวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตเป็นฐาน ได้ท่าที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จำนวน 10 ท่า พร้อมกับจังหวะอะแคปเปลลา (a cappella) การทำเสียงจากปาก ไม่มีเสียงดนตรีประกอบ โดยใช้ทั้งภาษาไทยและภาษามลายูปัตตานี บรรยายในคู่มือและคลิปวิดีโอ กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า ภาษาที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งานและสะท้อนทัศนคติของโปรแกรมออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัตมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ดังนั้นนวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัต สามารถนำไปใช้ได้จริงในผู้สูงอายุไทยมุสลิมตอบสนองต่อบริบทและวัฒนธรรมในท้องถิ่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาถึงผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น สมรรถภาพทางกาย กล้ามเนื้อ การทรงตัว ระดับความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตให้เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น โดยวิเคราะห์รายละเอียดในแต่ละท่าในเชิงกายวิภาคศาสตร์

3. ควรมีการพัฒนานวัตกรรมการสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุไทยมุสลิมด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าปันจักสีลัตต่อไป เช่น เพิ่มระยะเวลาในการนำไปใช้ เป็นต้น

รายการอ้างอิง (References)

Boonprasert, C., Panuthai, S., & Chintanawat, R. (2016). Effect of Hatha Yoga Exercise on /Physical Fitness Among Older Persons. *Nursing Journal*, *43*, (Supplement), 35-47.

Borg, W.R., & Gall, M.D. (1996). *Educational research: An introduction*. New York: Longman.

Chamnian, M., Chamnian, K., & Kaewsanit. M. (2020). The Use of Folk Performance Media to Promote the Health of the Elderly in Digital Age. *Phetchabun Rajabhat Journal*, *22*(2), 1-8.

Chantakeeree, C. (2016). Promoting Exercise Behavior for Vulnerable Elderly. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, *24*(2), 1-13.

Chookhampaeng, C. (2018). *Curriculum Research and Development Concept and Process*. //Bangkok: Bangkok: Chula book. (in Thai).

Chumuang, O., Panuthai, S., & Khampolsiri, T. (2013). Effect of Norakaag Exercise on Blood /Pressure among Older Persons with Hypertension. *Nursing Journal*, *40*(1), 11-22.

Junwin, B., Ratchathawan, R., Dissara, W., & Thanormchayathawat, B. (2019). No-Ra-Bic: Thai Southern Art Application for Promoting Health in Elderly. *Mahamakut Graduate School Journal*, *17*(1), 169-173.

Keawsengsai, A., Suchamvang, K., & Nanasilp, P. (2020). Effect of Iyengar Yoga Exercise on /Severity of Knee Osteoarthritis Among the Older Persons. *Nursing Journal*, *47*(1), 175-184.

Kongpetch, C. (2019). Exercise for the elderly. *Thai Journal of Nursing*, *68*(4), 64-71.

Natason, A., Khanthong, P., & Dechakhamphu., A. (2020). The Effect of "Rueseedutton" /Exercise Postures on Nutritional Status and Quality of Life in Older People. *Rama Nursing Journal*, *26*(1), 90-106.

Nawai, A., Ampansirirat, A., Kosanpipat, P., Fujai, S., & Phongphanngam, S. (2020). Development of a Fon Jeng Exercise Model to Promote Physical Fitness and Psychological Well-being among Community-Dwelling Older Adults with Knee Pain. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, *l.5*(10), 266-283.

NSO (2017). *Annual report 2559*. Retrieved April 12, from /https://www.nso.go.th/sites /2014/DocLib9 /yearbook2559.pdf.

Pienseethong, K., Inchan, N., & Pakdeeronachit, S. (2018). Physical Exercise Through Dance Therapy Activities for Senior Citizens in Thai Puan Community, Nakorn Nayok Province. The survey of the Conservation Observatory. *The Journal of Social Communication Innovation*, *1*(11), 126-136.

Prasartkul, P. (2020). *Situation of the Thai elderly 2020*. Retrieved April 11, from http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1610945020-322_0.pdf.

Saxon, S.V., Etten, M.J., & Perkins, E.A. (2015). *Physical change and aging*: A guide for helping profession (ed.6thed.). New York, NY: Springer Publishing.

Sukmee, K., Khongprasert, S., & Laohapakdee, L. (2020). The Effect of Muay Thai Exercise on Balance and Flexibility in Thai Elderly. *Journal of Sports Science and Health*, *21*(3), 423-445.

Tohkani, D. & Tohkani, M. (2007). *The Effects of Pencak Silat Exercise on Physical Performance and Satisfaction of Nursing Students*, *Boromarajonani College of Nursing, Narathiwat*. Research Report of Boromarajonani College of Nursing, Narathiwat. (In Thai).

Vaivanjit, S., Langputeh, P., Makeng, M., Tuanbula, K., & Sulong, V. (2018). *Muslin Women's Social Space and Health Empowerment through Physical Activities amid Unrest Situation in Southernmost Provinces*. Retrieved April 10, from/https://kb.hsri.or.th/dspace /handle/ 11228/ 4864.