

**THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTING PROGRAM  
ON LOW DENSITY LIPOPROTEIN CONTROL AMONG  
THE HEALTH TEAM PERSONNEL IN  
PATHUMTANI HOSPITAL**

**NAREERAT CHANTA**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2004**

**ISBN 974-04-4527-6**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อลดไขมันในเลือดชนิดความหนาแน่นต่ำของบุคลากรทีมสุขภาพ  
โรงพยาบาลปทุมธานี (THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTING PROGRAM ON  
LOW DENSITY LIPOPROTEIN CONTROL AMONG THE HEALTH TEAM  
PERSONNEL IN PATHUMTHANI HOSPITAL.)

นารีรัตน์ จันทะ 4236564 PPH/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว, Ph. D., สุรีย์ จันทรโมลี, ศ.ค., ชาญชัย ยามะรัต,  
M.S.P.H., ชรรยง เสถียรภาพงษ์ พ.บ.ว.ว.(อายุรศาสตร์)

### บทคัดย่อ

การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดภาวะไขมัน  
ในเลือดสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรค ที่เป็นปัญหาสำคัญระดับต้นๆของประเทศ ทั้งนี้บุคลากรในทีมสุขภาพ จึง  
ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ประชาชน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ  
เพื่อลดไขมันในเลือด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 84 คน เป็นบุคลากรทีมสุขภาพเพศหญิง อายุระหว่าง 35-55 ปี ซึ่งมีผล  
การตรวจไขมันในเลือดความหนาแน่นต่ำ (LDL) สูงกว่า 130 mg/dl แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ  
กลุ่มละ 42 คน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมได้แบ่งแต่ละกลุ่มตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผู้ที่อยู่ในขั้น  
ก่อนตั้งใจและขั้นตั้งใจ ผู้วิจัยประยุกต์ทฤษฎี แรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ส่วนผู้ที่  
อยู่ในขั้นพร้อมปฏิบัติและขั้นปฏิบัติ ประยุกต์ทฤษฎี การรับรู้ความสามารถตนเอง มาเป็นแนวทางการจัดกิจ  
กรรมเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง (12 สัปดาห์หลัง  
ทำกิจกรรม) และระยะติดตามผล (24 สัปดาห์หลังทำกิจกรรม) นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน, Chi square, one way ANOVA, และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค รับ  
รู้ความสามารถตนเองและมีความคาดหวังในผลของการปฏิบัติ ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีค่าไขมันในเลือดชนิดความหนาแน่นต่ำ(LDL)และดัชนีมวลกายลดลง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าชีพจรขณะพักลดลง โดยไม่มีนัยสำคัญและพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการพัฒนาขั้น  
ตอนของพฤติกรรมไปอยู่ในขั้นคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ โดยไม่พบการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวในกลุ่มเปรียบเทียบ

จะเห็นได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นนี้มีประสิทธิผล ทำให้เกิดพฤติกรรม ในการลด  
ไขมันในเลือดของบุคลากรในทีมสุขภาพ จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรทีมสุขภาพ  
ของโรงพยาบาลอื่นๆ ต่อไป

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTING PROGRAM ON LOW DENSITY LIPOPROTEIN CONTROL AMONG THE HEALTH TEAM PERSONNEL IN PATHUMTHANI HOSPITAL.

NAREERAT CHANTA 4236564 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORS: ROONGPOTE POOMRIEW, Ph.D., SUREE CHANTHAMOLEE Dr.

P.H., CHANCHAI YAMARAT, M.S.P.H., YARNYONG SATIANRAPAPONG, M.D.

**ABSTRACT**

Improper consuming behavior and lack of exercise can cause a high level of low-density lipoprotein which is one of the risk factors in major leading diseases such as hyper-tension and high level of blood cholesterol. Personnel in health teams should have proper health behaviors as a good model for people. This study was quasi-experimental research aimed to examine the effectiveness of a health promoting program on low-density lipoprotein control for personnel in the health team of Pathumthani Hospital. The sample was composed of 84 females aged between 35-55 years with low-density lipoprotein (LDL) levels of more than 130mg/dl. The sample of this study was divided into two groups: experimental and comparison groups, with 42 people in each group. Each group was divided according to the Stage of Change theory. We assigned a weight control and exercise promoting program to the experimental group who were in the pre-contemplation and contemplation stage as described by the Protection Motivation Theory. Another health promoting program was assigned to the experimental group who were in preparation and action stage as described by the Self-efficacy theory. Data were collected three times: before, after the experiment (12 weeks after activities), and during the follow up period (24 weeks after activities). Data analysis was performed by using percentage, mean, standard deviation, Chi Square, One-Way ANOVA, and Independent T-test.

Results showed that after the experiment, perceived severity and vulnerability to disease, self-efficacy and outcome expectation of the experimental group were significantly higher than before the experiment and higher than those of the comparison group. The average low-density lipoprotein and Body Mass Index of the experimental group were significantly lower than before the experiment and lower than those of the comparison group. However, resting heart rate did not significantly change. In addition, the majority of the experimental group had moved to maintenance stage, while the comparison group had no subjects in the maintenance stage.

Therefore, the health promoting program had a positive effect on the health promoting behavior for low-density lipoprotein control and it should be applied to personnel in health teams of other hospitals.

KEY WORDS : PROTECTION MOTIVATION THEORY/ SELF EFFICACY THEORY/  
LOW-DENSITY LIPOPROTEIN CONTROL BEHAVIORS.

174 pp. ISBN 974-04-4527-6