

**FACTORS INFLUENCING NUTRITIONAL AND EXERCISE
BEHAVIORS OF HYPERTENSIVE PATIENTS
IN SAINOI DISTRICT, NONTHABURI PROVINCE**

SAIFON TANTAYOTHIN

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
(COMMUNITY HEALTH NURSING)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2004

ISBN 974 – 04 – 4632 - 9

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี (FACTORS INFLUENCING NUTRITIONAL AND
EXERCISE BEHAVIORS OF HYPERTENSIVE PATIENTS IN SAINOI
DISTRICT, NONTHABURI PROVINCE)

สายฝน ตันตะโยธิน 4336729 NSCN/M

พย.ม. (การพยาบาลอนามัยชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ชื่นชม เจริญยุทธ, พบ.ด., อุษาพร ชาลิตนิจกุล, M.P.H., สมจิต ปทุมานนท์,
ศ.ด. (การพยาบาลสาธารณสุข)

บทคัดย่อ

โรคความดันโลหิตสูงนับเป็นปัญหาที่สำคัญทางด้านสาธารณสุขของทุกประเทศทั่วโลกเนื่องจาก
จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องเผชิญความ
ทุกข์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม แนวทางในการควบคุมโรคขึ้นอยู่กับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการใช้ยา
การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถดูแลตนเองและ
ชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน ช่วยให้มีความคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติ
กรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยนำกรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์มา
เป็นแนวทางในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่อาศัยอยู่ในชุมชนในอำเภอไทรน้อย
จังหวัดนนทบุรี จำนวน 180 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล
แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบประเมินการรับรู้
ประโยชน์ แบบประเมินการรับรู้อุปสรรค และ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง วิเคราะห์ข้อมูล
โดยการหาค่าอัตราส่วนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการ
วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับดี
(\bar{X} = 2.93, SD = 0.32) และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้
(\bar{X} = 1.75, SD = 0.74) เมื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้
ประโยชน์ และสถานภาพสมรส สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 36.9 ($p < 0.001$) และการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถและการรับรู้
อุปสรรคสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้
ร้อยละ 35.4 ($p < 0.001$)

ผลจากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ในการส่งเสริมผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงให้มีการปฏิบัติพฤติ
กรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นนั้นควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ให้รับรู้ในความสามารถของตนเอง และรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติ
กรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากนั้นควรสนับสนุนให้ผู้ป่วยสามารถจัดอุปสรรคต่างๆที่ขัด
ขวางการปฏิบัติพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้ป่วยมีการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

FACTORS INFLUENCING NUTRITIONAL AND EXERCISE BEHAVIORS OF HYPERTENSIVE PATIENTS IN SAINOI DISTRICT, NONTHABURI PROVINCE

SAIFON TANTAYOTHIN 4336729 NSCN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSING)

THESIS ADVISORS: CHOUNCHOM CHAROENYOOTH, Ph.D., USAPORN CHAVALITNITIKUL, M.P.H., SOMCHIT PADUMANONDA, Dr.P.H.

ABSTRACT

Hypertension has become a significant problem for every country because the number of patients suffering is rapidly increasing. The cause of this problem stems partly from inappropriate nutritional and exercise behaviors. The purposes of this study were to examine the factors influencing nutritional and exercise behaviors of hypertensive patients in Sainoi District, Nonthaburi Province, Thailand. This study used Pender's Health Promoting Model (Pender,1996) as a guideline. The subjects were 180 essential hypertensive patients. An interview questionnaire was used for data collection and included questions on personal data, nutritional behaviors, exercise behaviors, perceived benefits, perceived barriers, and perceived self-efficacy. Data were analyzed for percentage, means, standard deviations, Pearson's product moment correlation coefficient, and stepwise multiple regression.

The results of the study showed that the overall nutritional behaviors of hypertensive patients were at a good level ($\bar{X}=2.93$, $SD= 0.32$) and exercise behaviors of hypertensive patients were at a fair level ($\bar{X}=1.75$, $SD=0.74$). Perceived self-efficacy, perceived benefits, and marital status were significant predictors of nutritional behaviors in essential hypertensive patients. They accounted for 36.9% of the variance in nutritional behaviors ($p < 0.001$). Furthermore, perceived benefits, perceived self-efficacy, and perceived barriers could explain 35.4 % of the variance of exercise behaviors in essential hypertensive patients ($p < 0.001$).

It is recommended that to promote the practicing of nutritional and exercise behaviors in hypertensive patients, perceived self-efficacy and perceived benefits should be encouraged. Moreover, helping the patients to overcome barriers of exercise is also recommended.

KEY WORDS: HYPERTENSIVE PATEINTS/ NUTRITIONAL BEHAVIORS/ EXERCISE BEHAVIORS

110 pp. ISBN 974-04-4632-9