

**THE EFFECT OF HEALTH BELIEFS ON NUTRITION AND
EXERCISE BEHAVIORS OF HYPERLIPIDEMIA PERSONS**

KANJANA ANUTARIYA

**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**

2005

ISBN 974-04-6433-5

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

อิทธิพลของความเชื่อด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ที่มีภาวะไขมัน
ในเลือดสูง (THE EFFECT OF HEALTH BELIEFS ON NUTRITION AND EXERCISE BEHAVIORS
OF HYPERLIPIDEMIA PERSONS)

กาญจนา อนุตริยะ 4336730 NSCN/M

พย.ม. (การพยาบาลอนามัยชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ชื่นชม เจริญยุทธ, พบ.ค., อุษาพร ชวลิตนธิกุล, M.P.H., สมชาย ลีทองอิน,
พ.ม., วท.ม.

บทคัดย่อ

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญเพราะเป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ โรค
หลอดเลือดสมองและหลอดเลือดแดงตีบแข็ง นอกจากผลกระทบต่อร่างกาย ยังมีผลต่อจิตใจ เศรษฐกิจและสังคม
อีกด้วย ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับไขมันในเลือด ลด
โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความรุนแรงของโรค การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเชื่อ
ด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง โดยใช้
แนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของเจนซ์และเบคเกอร์ (1984) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือด
สูง ซึ่งได้รับบริการจากศูนย์บริการสาธารณสุข 49 อาศัยอยู่ในเขตคลังชันและเขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ จำนวน 200
คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหาร
แบบประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย และแบบประเมินความเชื่อด้านสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิง
บรรยาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงอยู่ในระดับปานกลาง
(Mean = 67.76, S.D. = 7.00) พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงอยู่ในระดับไม่ดี (Mean
= 20.11, S.D. = 4.73) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้อุปสรรค การรับรู้โอกาส
เสี่ยงต่อการเกิดโรคและเพศสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง
ได้ ร้อยละ 33.1 ($p < 0.001$) และ พบว่า การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค สามารถร่วมกัน
ทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 16.6 ($p < 0.01$)

การศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ในการส่งเสริมผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงให้ปฏิบัติพฤติกรรม
บริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงจัด
อุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรม และให้ความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากภาวะไขมันในเลือด
สูง จึงจะช่วยให้ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงมีการบริโภคอาหารและออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

**THE EFFECT OF HEALTH BELIEFS ON NUTRITION AND EXERCISE
BEHAVIORS OF HYPERLIPIDEMIA PERSONS**

KANJANA ANUTARIYA 4336730 NSCN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSING)

**THESIS ADVISORS: CHOUNCHOM CHAROENYOOTH, Ph.D., USAPORN
CHAVALITNITIKUL, M.P.H., SOMCHAI LEETONGIN, M.D.,M.Sc.**

ABSTRACT

Hyperlipidemia is a health problem as it is a factor causing heart disease, cerebrovascular disease and arteriosclerosis. Hyperlipidemia not only affects the body but also the mind and socio economic conditions. The change of nutrition and exercise behaviors will help reduce cholesterol level, susceptibility and severity of the disease. The purposes of this study were to examine the effect of health beliefs on nutrition and exercise behaviors of hyperlipidemia persons. This study used Health Belief Model (Janz and Becker, 1984) as a guideline. The subjects were 200 hyperlipidemia persons receiving services from Health Center 49 and living in Talingchan and Thaweewattana Districts, Bangkok. Interview questionnaires were used for data collection and included questions on demographic data, nutrition behaviors, exercise behaviors and health belief. Statistical analysis used were descriptive statistics, Pearson's correlation and stepwise multiple regression.

The results of this study revealed that the overall nutrition behaviors were at a moderate level (Mean 67.67, S.D. 7.00) and exercise behaviors were at a poor level (Mean 20.11, S.D. 4.73). Perceived barrier, perceived susceptibility and sex were significant predictors of nutrition behaviors among hyperlipidemia persons. They accounted for 33.1% of the variance in nutrition behaviors ($p < 0.001$). Furthermore, perceived barrier and perceived susceptibility could explain 16.6% of the variance in exercise behaviors ($p < 0.01$).

The findings of this study recommend that to promote the practicing of nutrition and exercise behavior among hyperlipidemia persons, perceived barrier and perceived susceptibility should be encouraged. Moreover, this will help hyperlipidemia persons to overcome obstacles deterring them from the practice of these behaviors.

**KEY WORDS: HYPERLIPIDEMIA PERSONS / HEALTH BELIEF / NUTRITION
BEHAVIOR / EXERCISE BEHAVIOR**

93 P. ISBN 974-04-6433-5