

การประยุกต์แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์
ในการลดภาวะไขมันในเลือดของกำลังพล กองทัพเรือ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2552

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การประยุกต์แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ในการลดภาวะไขมันในเลือดของกำลังพล กองทัพเรือ
THE APPLICATION OF PENDER'S HEALTH PROMOTION MODEL FOR REDUCTION OF SERUM
CHOLESTEROL AMONG THE ROYAL THAI NAVY

เรือเอกหญิงเปรมใจ สุขศิริ 5037016 PPHP/M

วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุนีย์ ละกำปิ่น, กศ.ค., เรวดี จงสุวัฒน์, Ph.D., แอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ, Ph.D.

บทคัดย่อ

กำลังพล กองทัพเรือมีภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดภาวะไขมันในเลือดที่ประยุกต์ตามแบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของ Pender กลุ่มตัวอย่างเป็นกำลังพล กองทัพเรือที่มีระดับไขมันชนิดคอเลสเตอรอลระหว่าง 190-290 มก./ดล. และถูกสุ่มเลือกเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 66 คน และกลุ่มควบคุม 65 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมลดภาวะไขมันในเลือดทั้งหมด 3 ครั้ง ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วยสร้างความตระหนักถึงประโยชน์ของการลดไขมัน วิเคราะห์อุปสรรค และหาวิธีจัดการ เพิ่มความมั่นใจในความสามารถตนเองต่อการลดไขมันในเลือด และส่งเสริมความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตน ร่วมกับเพิ่มอิทธิพลระหว่างบุคคลโดยผ่านการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีให้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ก่อนการทดลอง ภายหลังจากทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ และเก็บค่าระดับไขมันในเลือดจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถในตน ความตั้งใจปฏิบัติตน การได้รับอิทธิพลระหว่างบุคคล และการปฏิบัติตนเพื่อลดไขมันในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test Repeated measures one-way ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตนเพิ่มขึ้น มีการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติตนลดลง มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตน อิทธิพลระหว่างบุคคล และการปฏิบัติตนเพื่อลดไขมันในเลือดเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p -value < .001 มีระดับไขมันในเลือดชนิดคอเลสเตอรอล แอลดีแอลลดลง และเอชดีแอลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p -value < .001

สรุปได้ว่าโปรแกรมลดภาวะไขมันในเลือดที่ประยุกต์ตามแบบแผนการส่งเสริมสุขภาพของ Pender สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกำลังพล กองทัพเรือ และส่งผลให้ระดับไขมันในเลือดลดลง ดังนั้น โปรแกรมลดไขมันในเลือดนี้ สามารถประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับกำลังพล กองทัพเรือ และผู้อื่นที่มีปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภคและขาดการออกกำลังกาย เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

คำสำคัญ : ภาวะไขมันในเลือด / แบบแผนการส่งเสริมสุขภาพ/ กำลังพล กองทัพเรือ

THE APPLICATION OF PENDER'S HEALTH PROMOTION MODEL FOR REDUCTION OF SERUM CHOLESTEROL AMONG THE ROYAL THAI NAVY

Lt.PREMCHAI SUKSIRI 5037016 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SUNEI LAGAMPAN, Ed.D., REWADEE CHONGSUWAT, Ph.D., ANN JIRAPONGSUWAN, Ph.D.

ABSTRACT

High serum cholesterol levels in members of the Royal Thai Navy are continuously increasing due to health-damaging behavior. This quasi-experimental study was to examine the effectiveness of the application of Pender's health promotion model for reduction of serum cholesterol levels among members of the Royal Thai Navy. The sample is composed of 131 Royal Thai Navy sailors who have a serum cholesterol level within the range of 190-290 mg./dl. Participants were randomly divided into an experimental group (n=66) and a control group (n=65). The experimental group received an application of Pender's health promotion model three times within 4 weeks. Activities included raising awareness of the benefits of serum cholesterol reduction, analysing and managing barriers to action, promoting self-efficacy, enhancing commitment to practice, and raising interpersonal influence through support from a commander for 8 weeks of the intervention period. The control group received a standard Royal Thai Navy program which gives free time for exercise on Wednesday afternoons. The data were collected by self administered questionnaire 3 times, once before, once during the 4th, and once during the 8th week of intervention. Serum cholesterol testing was done 2 times, once before and once after intervention. Data were analysed using descriptive statistics; frequency, percentage, mean, standard deviation, and inferential statistics (including t-test), repeated measures one-way ANOVA, and Bonferroni correction.

The results revealed that the experimental group showed significantly higher levels of perceived benefits of action, self-efficacy, interpersonal influences from commander support, and commitment to action than before the experiment, and that of the control group ($p < .05$). On the other hand, they showed a significantly lower level of perceived barrier to actions than before the experiment and that of the control group ($p < .05$). Furthermore, after the experiment, the health behavior concerning eating and exercise or physical activity of the experimental group was significantly higher than before and that of the control group ($p < .05$). Finally, the serum cholesterol, total cholesterol, and low-density lipoprotein levels of the experimental group were significantly lower than before the experiment and that of the control group, while the high-density lipoprotein levels were higher than before and that of the control group ($p < .05$).

It is suggested that a serum cholesterol reduction program that applies Pender's health promotion model can lead to enhancing health perception, self-efficacy, interpersonal influence that effectively changes unhealthy behavior. Thus, this program may be applied to health promotion and disease prevention for persons who have health problems such as high serum cholesterol, diabetes mellitus and hypertension that result from poor eating behavior and lack of exercise.

KEY WORDS: SERUM CHOLESTEROL/ HEALTH PROMOTION MODEL/ THE ROYAL THAI NAVY

196 pages