

**THE EFFECTS OF MIND-BODY TRAINING PROGRAM TO
REDUCE STRESS AND BLOOD PRESSURE IN
ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS**



**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
(FAMILY NURSE PRACTITIONER)
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2010**

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

**THE EFFECT OF MIND- BODY TRAINING PROGRAM TO REDUCE STRESS
AND BLOOD PRESSURE IN ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS**

WALAIORN RUNGRUANG 4836926 NSFN / M

M.N.S.(FAMILY NURSE PRACTITIONER)

**THESIS ADVISORY COMMITTEE: NANTAWON SUWONAROOP, Ph. D. (NURSING),
NANTIYA WATTHAYU, Ph.D. (NURSING), PENCHAN SAREEWIWATTANA,
M.Sc. (ANATOMY)**

ABSTRACT

This quasi-experimental study aimed to evaluate the effects of the Mind-Body Program on stress and blood pressure in essential hypertensive patients. A total of 60 hypertensive patients with blood pressure > 140 / 90 mmHg. and who had been taking medication more than 2 months were recruited from hypertensive clinics of Nonghan hospital as an experimental group and Bandung Crown Prince Hospital as a control group. There were 30 subjects in each group. The experimental group received a yoga mind-body program for a period of 11 weeks whereas the control group received routine nursing care. All participants were assessed at 1 and 12 weeks to measure stress levels and blood pressure.

A total of 21 experimental subjects and 30 control subjects completed the study. The results showed that the experimental group significantly reduced mean stress scores at 12 weeks and had significantly lower mean stress scores than the control group. Means of systolic blood pressure and diastolic blood pressure decreased significantly in the experimental group and were significantly lower at 12 weeks than in the control group.

This finding showed the potential benefit of yoga exercise in the management of hypertension. Health care providers should apply the mind-body exercise techniques in hypertensive patients to prevent and delay potential complications.

**KEY WORDS: MIND- BODY TRAINING / SELF EFFICACY / STRESS / BLOOD
PRESSURE / ESSENTIAL HYPERTENSION**

109 pages

ผลของโปรแกรมฝึกจิตควบคุมกายต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่
ทราบสาเหตุ

THE EFFECTS OF MIND-BODY TRAINING PROGRAM TO REDUCE STRESS
AND BLOOD PRESSURE IN ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS

วลัยพร รุ่งเรือง 4836926 NSFN / M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : นันทวัน สุวรรณรูป, Ph.D. (Nursing), นันทิยา วัฒนา, Ph.D.
(Nursing), เพ็ญจันทร์ เสรีวิวัฒนา, วทม. (กายวิภาคศาสตร์)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกจิตควบคุมกายต่อ
ความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยกลุ่มทดลองเป็น
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหนองหาน จำนวน 30 ราย
และกลุ่มควบคุมเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูงโรงพยาบาล
สมเด็จพระยุพราชบ้านดุง จำนวน 30 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฝึกจิตควบคุมกายด้วยโยคะเป็น
ระยะเวลา 11 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการ
ประเมินระดับความเครียดและความดันโลหิตในสัปดาห์ที่ 1 และ 12

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนหลังการ
ทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่ม
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดหลังการทดลองลดลง
กว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) กลุ่มทดลองมี
ค่าเฉลี่ยความดันโลหิต systolic และ diastolic หลังการทดลองลดลงกว่าก่อนและลดลงมากกว่ากลุ่ม
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบโยคะในการจัดการกับโรค
ความดันโลหิตสูง บุคลากรทางการแพทย์ควรประยุกต์ใช้เทคนิคการออกกำลังกายแบบจิตควบคุมกายใน
การดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันและชะลอภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดตามมา

109 หน้า