

ประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินที่ประยุกต์
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

THE EFFECTIVENESS OF WALKING EXERCISE APPLYING THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR IN HYPERTENSION AT RISK POPULATION

อุดมลักษณ์ ดวงขุนมาตย์ 5037026 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ปาหนัน พิษขัญญู, Ph.D.(NURSING), สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D. (NURSING).

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 68 คน มีอายุระหว่าง 35 – 59 ปี ความดันโลหิตซิสโตลิก อยู่ระหว่าง 120-139 มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตไดแอสโตลิก อยู่ระหว่าง 80-89 มิลลิเมตร โดยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 34 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 34 คน โปรแกรมประกอบด้วย 5 กิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในการศึกษา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 วิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน chi-square test, independent *t*-test, paired *t*-test และ repeated measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 6 ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการมีพฤติกรรม และ พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < .05) ยกเว้นการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน (p -value = .88)

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน สามารถสร้างทัศนคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม เจตนาในการมีพฤติกรรม และพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินได้ แต่ไม่ได้ส่งเสริมการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรจะนำโปรแกรมนี้ไปทดลองใช้กับประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นๆได้

คำสำคัญ: การออกกำลังกายด้วยการเดิน / กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง / ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

THE EFFECTIVENESS OF WALKING EXERCISE APPLYING THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR IN HYPERTENSION AT RISK POPULATIONS

UDOMLAK DUANGPUNMAT 5037026 PHPH/M

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

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PANAN PICHAYAPINYO, Ph.D. (NURSING), SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of walking exercise applying the Theory of Planned Behaviour in hypertension at risk populations. The subjects were 68 people, aged 35-59 years old and had a systolic blood pressure of 80-89 mmHg and diastolic blood pressure of 120-139 mmHg. Subjects were randomly selected into an experimental group (n = 34) and a comparison group (n = 34). The experimental group received 5 activities during the 1st and the 2nd week. Data were collected by self-administered questionnaires at the baseline, the 2nd week, and 6th week. Statistical analysis was performed using mean, percentile, standard deviation, chi-square, independent *t*-test, paired *t*-test and repeated measure ANOVA.

The results revealed that at the 2nd week and 6th week, the experimental group had a significantly higher mean difference score for attitude, perceived behavior control, intention and walking exercise behavior than at the baseline (p-value <.05). However, no mean difference score of subjective norm between the two groups was found. (p-value =.88).

The recommendation from the study is that the walking exercise program applying the Theory of Planned Behavior should be recommended for people with chronic disease. Also, health professionals should be motivated to promote this program.

KEY WORDS: WALKING EXERCISE / HYPERTENSION / THEORY OF PLANNED BEHAVIOR

137 pages