

ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหาร
การออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

EFFECTS OF SELF-EFFICACY THEORY APPLICATION ON DIET CONTROL, EXERCISE BEHAVIORS, AND BLOOD PRESSURE AMONG OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION

ยุทธพร นาคกลิ่ง 5136379 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ทศนีย์ รวีวรกุล, ประ.ศ., พิมพัสรูวงศ์ เตชะบุญเสริมศักดิ์, Ph.D.,
วารกรณ์ เสถียรนพเก้า, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่มีความดันซิสโตลิกตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ที่ร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เป็นเวลา 7 สัปดาห์ และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 31 คน ได้รับความรู้บริการสุขภาพตามปกติจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าทราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวัดความดันโลหิต ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square test, Independent t-test และ Paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$) มีค่าระดับความดันซิสโตลิกลดลงเฉลี่ยจากก่อนการทดลอง และลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$) และจำนวนสมาชิกของกลุ่มทดลองที่สามารถควบคุมความดันซิสโตลิก ให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ($SBP \leq 139$ mmHg) มากกว่าจำนวนสมาชิกของกลุ่มเปรียบเทียบ ($p < .05$)

ผลการวิจัย แสดงว่า โปรแกรมดังกล่าวสามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ให้ความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโรคและวัยมากขึ้น ส่งผลให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ จึงเป็นแนวทางให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในคลินิกโรคความดันโลหิตสูง และโรคทางระบบเมตาบอลิซึมอื่นๆ ต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง / ทฤษฎีความสามารถตนเอง / พฤติกรรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

EFFECTS OF SELF-EFFICACY THEORY APPLICATION ON DIET CONTROL, EXERCISE BEHAVIORS, AND BLOOD PRESSURE AMONG OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION

YUPAPORN NAKKLING 5136379 PHPH/M

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

THESIS ADVISORY COMMITTEE : TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.,
PIMSURANG TACHABOONSEARMSAK, Ph.D.,
WARAPONE SATHEANNOPPAKAO, Ph.D.

ABSTRACT

The objective of this quasi-experimental study was to examine effects of a self-efficacy theory application on diet control, exercise behaviors, and blood pressure among older adults with hypertension. There were 30 participants in the experimental group and 31 participants in the comparison group. The 7-week intervention program consists of performance accomplishment, vicarious experience, verbal persuasion, and physiological and effective states to promote perceived self-efficacy on diet control and exercise. The comparison group got routine conventional health care services from Tasai Subdistrict Health Promoting Hospital. Data collection was done by using questionnaires and systolic blood pressure assessments. Statistical analysis was performed using mean, percentages, standard deviation, Chi-square, paired t-test, and independent t-test.

Results reveal significant higher post-test mean scores of diet control and exercise behaviors in the experimental group than the pre-test score, and greater than those in the comparison group ($p < .05$). In addition, a significantly lower post-test systolic blood pressure mean score than the pre-test score in the experimental group was found. The systolic blood pressure mean score in the experimental group was also lower than those in the comparison group ($p < .05$). After the intervention, there were more participants in the experimental group having acceptable systolic blood pressure ($SBP \leq 139$ mmHg) than those in the comparison group ($p < .05$).

These findings indicate that this program could increase perceived self-efficacy on diet control and exercise behavior among older adults with hypertension. Therefore, their systolic blood pressure should be controlled within 139 mmHg. This program could be applied to promote perceived self-efficacy on diet control and exercise in older adults with hypertension or other metabolic disorders in the Subdistrict Health Promoting Hospital.

KEY WORDS : OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION / SELF-EFFICACY THEORY / DIET CONTROL AND EXERCISE BEHAVIORS

172 pages