ผลของปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันกลุ่มอาการเมตาบอลิก ที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยง

ศรีไชย โพธิ์ศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันกลุ่มอาการเมตาบอลิกที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยง

THE EFFECTS OF NURSING INTERVENTION FOR METABOLIC SYNDROME PREVENTION APPLYING THE TRANSTHEORETICAL MODEL IN DIETARY AND EXERCISE BEHAVIORS AMONG THE POPULATION AT RISK

ศรีไชย โพธิ์ศรี 5736313 PHCN / M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุนีย์ ละกำปั่น, กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร), ปาหนัน พิชยภิญโญ, Ph.D. (NURSING), สุรินธร กลัมพากร, Ph.D. (NURSING)

บทคัดย่อ

การศึกษากึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันกลุ่มอาการเมตาบอลิกที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยง ตำบลนาพู่ อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 35 – 59 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 32 คน กลุ่มทดลองได้รับปฏิบัติการพยาบาลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารการออกกำลังกาย ตามลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 3 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย การวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ดูตัวแบบด้านบวก สาธิตอาหาร ฝึกวิเคราะห์ปริมาณอาหาร ฝึกบันทึกชนิดและปริมาณอาหาร สาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ฝึกออกกำลังกาย กลุ่มเปรียบเทียบได้รับแผ่นพับเรื่อง Metabolic syndrome เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบให้แบบสอบถาม และวัดการเปลี่ยนแปลงของรอบเอว น้ำหนัก ที่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi – square, Repeated measure ANOVA, Bonferroni และ pair t - test

ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักฯ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายฯ สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสมดุลในการตัดสินใจฯและการรับรู้ความสามารถตนเองฯ ไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เส้นรอบเอวและสัดส่วนเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพกลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอยู่ในขั้นพร้อมปฏิบัติและขั้นปฏิบัติแตกต่างจากก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าปฏิบัติการพยาบาลในการป้องกันกลุ่มอาการเมตาบอลิกที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มเสี่ยง สามารถสร้างความตระหนักฯ และพฤติกรรมฯ มากขึ้นเท่านั้น ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองฯและ ความสมดุลในการตัดสินใจฯ ไม่เปลี่ยน แต่ความตั้งใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้น ปฏิบัติการพยาบาลนี้ สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แต่ต้องเพิ่มระยะเวลาและการติดตามกระตุ้นเตือน เพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกลังกายในกลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่เป็นโรคเป็นเรื่องที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ค่อนข้างยาก

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร / พฤติกรรมการออกกำลังกาย / กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มอาการเมตาบอลิก / ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

Copyright by Mahidol University

199 หน้า

THE EFFECTS OF NURSING INTERVENTION FOR METABOLIC SYNDROME PREVENTION APPLYING THE TRANSTHEORETICAL MODEL IN DIETARY AND EXERCISE BEHAVIORS AMONG THE POPULATION AT RISK

SRICHAI POSRI 5736313 PHCN/ M

M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : SUNEE LAGAMPAN, Ed.D. (CURRICULUM RESEAECH AND DEVELOPMENT), PANAN PICHAYAPINYO, Ph.D. (NURSING), SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

The purpose of this quasi – experimental research was to investigate the effectiveness of dietary consumption and exercise behaviors among a population at risk of metabolic syndrome by applying the transtheoretical model. The sample group comprised people who lived in the community near Naphoo Tambon Phen District Udon thani province, aged 35 – 59 years, who were at risk of metabolic syndrome. All subjects were randomly selected for the experimental group (n = 32) and the comparison group (n = 32). The experimental group participated in a dietary consumption and exercise program three times in eight weeks. Activities in the program included analysis of dietary consumption and exercise behavior, providing role models, demonstrations, practicing correct dietary and exercise portion, monitoring, and announcing if the participation successfully changed behavior. The comparison group received only a leaflet. Data were collected by a self – administered questionnaire at the beginning of the research period, the 1st week, the 5th week and the 8th week, which was also a follow – up session. Statistical analysis was performed using percentile, mean, standard deviation, Chi – square, Repeated measure ANOVA, Bonferroni and pair t – test. The results revealed that after intervention and follow up. The experimental group had a higher average score of awareness and the dietary consumption and exercise behavior higher than before the intervention and comparison groups. Decisional balance and perceived self – efficacy was not significantly higher than before intervention and comparison group. Waist circumference and waist – hip ratio was lower than before intervention but it was not different from the comparison group. The experimental group was mostly in the preparation and action than before intervention and comparison group. In conclusion, this nursing intervention for the prevention of metabolic syndrome applying the trantheoretical model in dietary and exercise behavior promoted only the awareness, dietary and exercise behaviors. The decisional balance and perceived self – efficacy did not change but the willingness to change behavior improved. This nursing intervention could be applied in modifying behavior, but the duration and follow up promptings should be increased. The population at risk of metabolic syndrome did not change their dietary and exercise behaviors.

KEY WORDS : DIETARY CONSUMPTION / EXERCISE / POPULATION AT RISK FOR METABOLIC SYNDROME / THE TRANSTHEORETICAL MODEL

199 pages

Copyright by Mahidol University