

ผลของสมาธิบำบัดนั่งผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิตร่วมกับการรักษาแบบเดิมต่อ
ระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยผู้ใหญ่โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ
ในหน่วยบริการปฐมภูมิ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2560

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของสมาธิบำบัด นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิตร่วมกับการรักษาแบบเดิมต่อระดับความดันโลหิต
ในผู้ป่วยผู้ใหญ่โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในหน่วยบริการปฐมภูมิ

THE EFFECTS OF THE SITTING BREATHING MEDITATION EXERCISE WITH USUAL CARE ON
BLOOD PRESSURE LEVELS AMONG ESSENTIAL HYPERTENSION ADULT PATIENTS IN
PRIMARY CARE UNITS

ณัฐธิดา พระสว่าง 5736866 NSCN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : รักษนก กชไกร, ปร.ด. (การพยาบาล),
ยุพา จิวพัฒนกุล ปร.ด. (การพยาบาล)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของ
สมาธิบำบัด นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (SKT 1) ร่วมกับการรักษาแบบเดิมตามแผนการรักษาของ
แพทย์จากหน่วยบริการปฐมภูมิต่อระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยผู้ใหญ่โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบ
สาเหตุ กลุ่มตัวอย่างอายุ 35-59 ปี อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 80 ราย แบ่งเป็น
กลุ่มทดลองจำนวน 40 ราย และกลุ่มควบคุม 40 ราย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัด SKT 1 วันละ
2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ปฏิบัติติดต่อกันทุกวัน เป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ร่วมกับการรักษาแบบเดิมตามแผนการ
รักษาของแพทย์ และกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาแบบเดิมตามแผนการรักษาของแพทย์เท่านั้น วิเคราะห์ข้อมูล
ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ Independent t-test ผลการวิจัยในกลุ่มทดลอง พบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ค่าเฉลี่ย
ผลต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิกและระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$, $p < .001$ ตามลำดับ) โดยค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับความดันโลหิตซิสโตลิก
ในกลุ่มทดลองลดลง 13.30 mmHg กลุ่มควบคุมลดลง 1.07 mmHg และค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับความดัน
โลหิตไดแอสโตลิก ในกลุ่มทดลองลดลง 12.47 mmHg กลุ่มควบคุมลดลง 0.20 mmHg จากผลการวิจัย
เสนอแนะว่า พยาบาลควรใช้สมาธิบำบัด นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (SKT 1) ร่วมกับการรักษา
แบบเดิมตามแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อส่งเสริมการควบคุมระดับความดันโลหิตผู้ป่วยโรคความดันโลหิต
สูงชนิดไม่ทราบสาเหตุได้

คำสำคัญ : สมาธิบำบัด SKT 1 / สมาธิ/ โรคความดันโลหิตสูง/ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง/ ความดันโลหิต

216 หน้า

THE EFFECTS OF THE SITTING BREATHING MEDITATION EXERCISE WITH USUAL CARE ON BLOOD PRESSURE LEVELS AMONG ESSENTIAL HYPERTENSION ADULT PATIENTS IN PRIMARY CARE UNITS

NATTHIDA PRASAWANG 5736866 NSCN/M

M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: RUKCHANOK KOSHAKRAI, Ph.D. (NURSING), YUPA JEWATTANAKUL, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

This Quasi-experimental research study aimed to examine the effects of the sitting breathing meditation exercise (SKT 1) with usual care on blood pressure levels among essential hypertension adult patients of primary care units of patients between the ages of 35-59 years, at Warin Chamrap District, Ubon Ratchathani Province. Subjects were 80 hypertension patients who were divided into two groups, forty patients in the experimental group practiced the SKT1 30 minutes twice daily for eight weeks with usual care. Forty patients in the control group received only usual care. Data were analyzed using descriptive statistics and an independent t-test. The result showed that the mean difference of systolic blood pressure levels and the mean difference of diastolic blood pressure levels between the experiment and control groups were significantly different ($p < .001$, $p < .001$ respectively) at the end of implementation, the mean difference of the blood pressure levels in the experimental group were higher than those of the control group. The mean difference in systolic blood pressure levels in the experimental group was 13.30 mmHg while that of those in the control group was 1.07 mmHg and the mean difference of diastolic blood pressure levels in the experimental group was 12.47 mmHg while that of those in the control group was 0.20 mmHg. The results of this study indicated that the nurses should apply the Sitting Breathing Meditation Exercise as a valuable complementary approach to promoting blood pressure control for the essential hypertension patients.

KEY WORDS: SITTING BREATHING MEDITATION EXERCISE (SKT 1)/
MEDITATION/ HYPERTENSION/ HYPERTENSIVE PATIENT/
BLOOD PRESSURE