

บทความวิจัยต้นฉบับ :

ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบต่อความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี

อำเภอเมืองยาง จังหวัดนครราชสีมา

The effect of Motivation Comined with Paslop Exercise program on blood pressure among persons with prehypertension in H.R.H. The Princess Mother's Centenary Celebrations Hospital. Mueang Yang District. Nakhon Ratchasima Province.

ศุภาพร มาลีวรรณ

Supaporn Maleewan

โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี

H.R.H. The Princess Mother's Centenary Celebrations Hospital.

เบอร์โทรศัพท์ 08-5779-9798; E-mail: thedog2516@gmail.com

วันที่รับ 20 เม.ย.2566; วันที่แก้ไข 3 พ.ค.2566; วันที่ตอบรับ 15 มิ.ย.2566

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองศึกษาหนึ่งกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง คัดเลือกกลุ่มทดลองแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติในการคัดเลือก และสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก ได้กลุ่มทดลอง จำนวน 22 คน เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการตรวจคัดกรองสุขภาพในชุมชนพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี อำเภอเมืองยาง จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ.2565 – เดือนมีนาคม พ.ศ.2566) โปรแกรมประกอบด้วย (1) การให้ข้อมูลความรู้เรื่องภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (2) การสร้างแรงจูงใจ

ภายในตัวบุคคล โดยการตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย การสร้างแรงจูงใจทางสังคม ด้วยการเยี่ยมบ้านและกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์ (3) การฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบบาสโลบ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ เครื่องมือกำกับ การทดลอง คือแบบสอบถามพฤติกรรมกรออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าความดันโลหิตก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic และ Diastolic ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

คำสำคัญ: การสร้างแรงจูงใจ; การออกกำลังกายแบบบาสโลบ; กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

This research was a quasi-experimental study in one group. Measure the results before and after the experiment. selecting a specific experimental group According to the selection qualifications and easily randomized by drawing lots The experimental group consisted of 22 people who were at risk of hypertension who came to receive health screening services in the community responsible area. H.R.H. The Princess Mother's Centenary Celebrations Hospital, Muang Yang District Nakhon Ratchasima Province The experimental group received an 8-week (During December 2022 – March 2023) motivational exercise program with Baslop exercise. (1) Providing information about the risk of hypertension (2) Motivation within the person by setting goals for exercise Social Motivation with home visits and phone calls (3) Baslop exercise skill training The data collection tool was the health record form. experimental monitoring tool is a questionnaire on exercise behavior Data was analyzed by percentage, mean, standard deviation. The blood pressure values before and after the experiment were compared using the Paired t-test.

The results of the research found that after participating in the motivational program with Baslop exercise. The experimental group had lower mean systolic and diastolic blood pressure

than before joining the program. Statistically significant at the .05.

Keyword: Motivation Comined; Paslop Exercise; prehypertension.

บทนำ

กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีระดับความดันโลหิตซิสโตลิก 120-139 mmHg และ/หรือ ความดันโลหิตไดแอสโตลิก 80-89 mmHg^[1] ภาวะนี้พบประมาณร้อยละ 25-50 ของประชากรทั่วโลกในวัยผู้ใหญ่^[2] กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในประเทศไทยพ.ศ. 2563 – 2565 พบ ร้อยละ 8.03, 7.68, 8.13 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น^[3] โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จังหวัดนครราชสีมา มีแนวโน้มกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในพื้นที่เพิ่มขึ้นและสูงกว่าร้อยละของประเทศไทย คือ 8.51, 8.64, 8.38 ตามลำดับ ดังนั้นจะเห็นว่า กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี หากไม่ได้รับการบำบัด ป้องกันจะกลายเป็นโรคความดันโลหิตสูงภายใน ระยะเวลา 28 เดือนถึง 5 ปี^[4] ประกอบกับข้อมูลของโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี อำเภอเมืองยาง จังหวัดนครราชสีมาในปี พ.ศ. 2563-2565 พบว่ากลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 15.64, 23.58, 22.27 ซึ่งมีร้อยละสูงกว่าระดับจังหวัดนครราชสีมา และระดับประเทศไทย แสดงให้เห็นว่าจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีจำนวนมากและเพิ่มขึ้นทุกปี^[5] จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แรงจูงใจ จะเป็นแรงขับให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่ บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรครมาเป็นพฤติกรรมป้องกันการโรค พยายามมีบทบาทในการสร้าง แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง^[6,7] ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายแบบบาสโลบมีจุดเด่นคือ เป็นการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ที่มีความหนักปานกลาง ส่งผลต่อสรีรวิทยาของหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตลดลง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบต่อความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง^[6,7] ซึ่งโปรแกรมนี้ครอบคลุมในเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง การปฏิบัติตนเพื่อควบคุมความดันโลหิต การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และการฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบบาสโลบซึ่งใช้เวลาในการปฏิบัติวันละ 40 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี อำเภอมะนัง จังหวัดนราธิวาส

วัตถุประสงค์การวิจัย

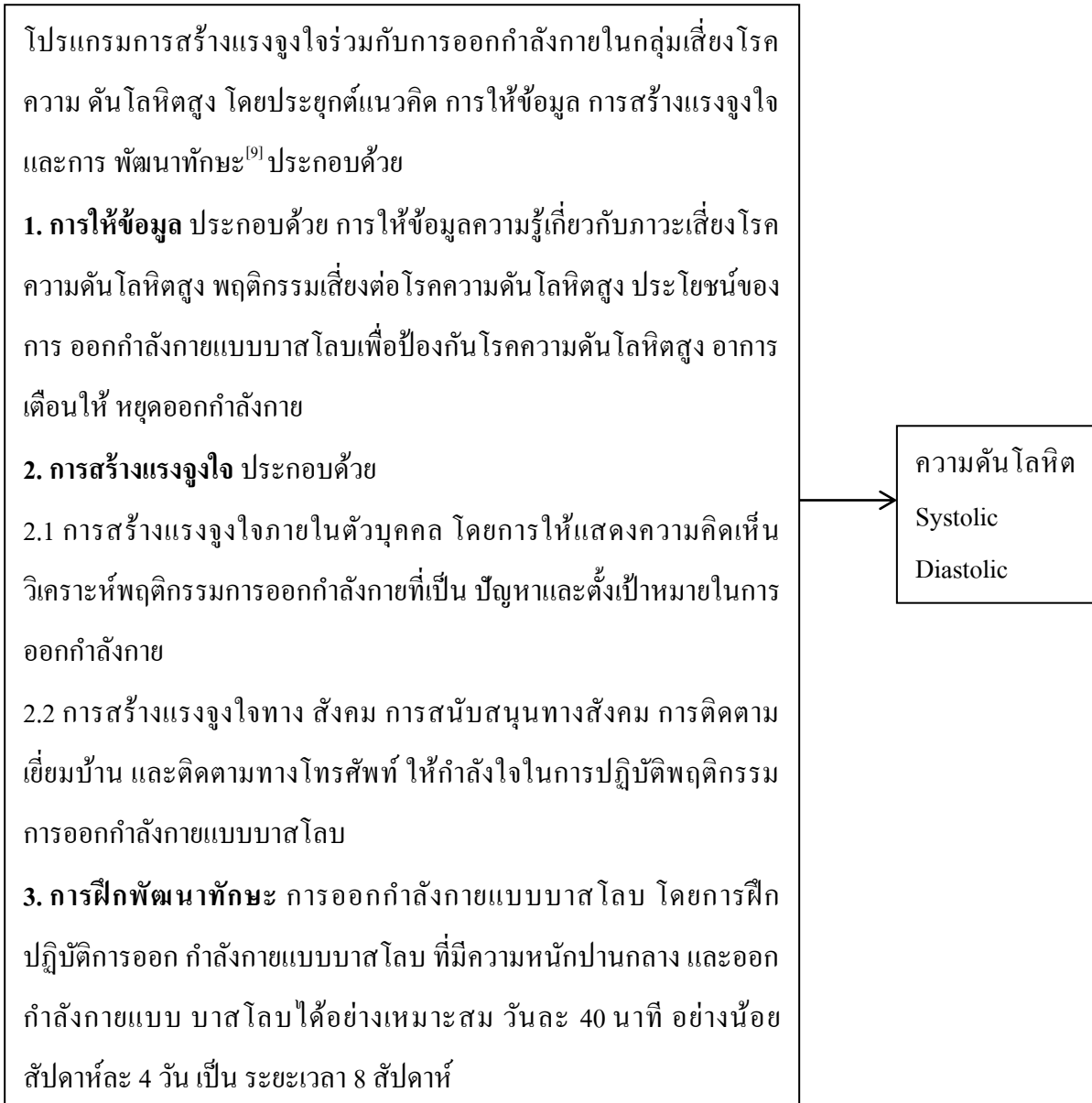
เพื่อเปรียบเทียบความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ก่อนและ หลัง

ได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา คือ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการตรวจคัดกรองสุขภาพในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อายุระหว่าง 35-59 ปี ที่มารับบริการตรวจคัดกรองสุขภาพในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี ตำบลเมืองยาง อำเภอมะนัง จังหวัดนราธิวาส จำนวน 22 คน^[8] คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตามคุณสมบัติในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) ดังนี้ (1) เป็นเพศชาย และเพศหญิง อายุ 35-59 ปี (2) ความดันโลหิตซิสโตลิก 120-139 มิลลิเมตรปรอท และ/หรือ ความดันไดแอสโตลิก 80-89 มิลลิเมตรปรอท (3) ใน 6 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งผลต่อความดันโลหิตได้แก่ การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย (4) มีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ เบาหวาน และโรคเรื้อรัง (5) พุดและอ่านสื่อสารด้วยภาษาไทยได้เข้าใจ (6) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการวิจัย (7) สามารถติดต่อได้ทางโทรศัพท์

กรอบแนวคิด



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1. เตรียมความพร้อมของผู้วิจัย โดยทบทวน เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ เพื่อก่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง เชิญผู้นำออกกำลังกายแบบบาสโลบเพื่อฝึกทักษะให้กับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

2. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

(1) โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ (2) สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (power point) เรื่องภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (3) แผนการสอน (4) คู่มือการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายแบบบาสโลบสำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และ(5) แบบบันทึกการออกกำลังกาย

กาย โดยเครื่องมือที่กล่าวมาข้างต้น ได้มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในเรื่องโครงสร้าง ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมของเนื้อหา ระยะเวลาในการดำเนินงาน ภาษาที่ใช้ ตลอดจนลำดับของเนื้อหา และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVD) เท่ากับ .95 และ(6) เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล ชนิดวัดที่ต้นแขน ที่ผ่านการสอบ เทียบเครื่องมือแพทย์ (Calibrated) ที่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์การ ตรวจสอบคุณภาพของโรงพยาบาล โดยผู้วิจัยเป็นผู้วัดความดันโลหิตเองทุกครั้ง

3. ผู้วิจัยได้รับการรับรองตามมาตรฐานการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา

4. เสนอผู้อำนวยการโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้า 100 ปี เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขออนุญาตในการทดลองใช้เครื่องมือ และ เก็บรวบรวมข้อมูล

5. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จัดให้กลุ่มตัวอย่าง 22 คนจนครบ 22 คน อธิบายรายละเอียด วัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวทางการดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิขอความร่วมมือในการวิจัย และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1

1. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ และขอความร่วมมือในการทำวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายรายละเอียด

วิธีดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่เข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งอธิบายถึง การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ขอความร่วมมือในการวิจัย และเปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อการพิจารณาตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย

2. หลังได้รับความร่วมมือและยินดียินดีเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยทำการวัดความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างและบันทึกระดับความดันโลหิตไว้

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ตอบแบบสอบถามพฤติกรรม การ ออกกำลังกาย (pre-test) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามด้วยตนเอง หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาที่ทำแบบสอบถาม โดยใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที หากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยระหว่างที่ตอบแบบสอบถามสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

5. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตาม โปรแกรมฯ โดยเริ่มจาก

5.1 การให้ข้อมูลความรู้เรื่องภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย สื่อคอมพิวเตอร์ ช่วยสอน แผนการสอนเรื่องภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง บังคับเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบบาสโลบเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในสัปดาห์ที่ 1

5.2 การสร้างแรงจูงใจ

5.2.1 แรงจูงใจในตัวบุคคล โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง แสดงความ

คิดเห็น ทศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึก เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การ ออกกำลังกาย เพื่อประเมินการรับรู้การดูแลตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง ให้การสนับสนุนและเสริมแรงอย่างเหมาะสม โดยการให้คำแนะนำพูดคุย จูงใจให้ เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคความดัน โลหิตสูง แนะนำ การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง วิเคราะห์ พฤติกรรม การ ออกกำลังกายที่เป็นปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน ทำให้เกิดความง่ายต่อการปฏิบัติของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เป็นที่ปรึกษาเรื่องความรู้ในการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการออกกำลังกาย รวมทั้งเปิดโอกาสให้มีการวางแผนการดูแลตนเอง ร่วมกันและ ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยจะสนทนากับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีการจูงใจให้เห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมด้านการ ออกกำลังกาย รวมถึงส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดัน โลหิตสูงมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้ ให้คำชมเชยในขณะที่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงสาธิต ย้อนกลับหลังได้รับการสอน การออกกำลังกายแบบบาสโลบ เพื่อให้เกิดรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง ในสัปดาห์ที่ 2,3,5,7

5.2.2 แรงจูงใจทางสังคม ผู้วิจัยเยี่ยมบ้าน ตามที่นัดหมายในสัปดาห์ที่3 และกระตุ้นเตือนทาง โทรศัพท์ในสัปดาห์ที่ 2,5,7 รวมถึงคู่มือการออกกำลังกาย

กาย และการลงบันทึก เป็นแรงจูงใจให้ปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

6. การฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบบาสโลบ เพื่อให้ สามารถนำไปใช้ได้ โดยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายแบบบาสโลบ วันละ 40 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน ตามหลักการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ขึ้นอบอุ่นร่างกาย โดยใช้ท่าหมุนข้อต่อต่างๆของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที (2) ขึ้นออกกำลังกายแบบบาสโลบ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที (3) ขึ้นผ่อนคลาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5 นาที รวมเวลาทั้งสามขั้นตอนเท่ากับ 40 นาที โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบบาสโลบร่วมกับผู้วิจัย ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และฝึกทักษะการจับชีพจรด้วยตนเอง

7. ผู้นำการออกกำลังกายแบบบาสโลบ โดยสาธิตให้กลุ่มตัวอย่างดูและให้กลุ่มตัวอย่าง สาธิตย้อนกลับ และฝึกออกกำลังกายพร้อมกัน

8. ผู้วิจัยอธิบายการบันทึกการออกกำลังกาย ในแบบบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกาย และ แจกให้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อนำกลับไปบันทึกที่บ้าน สัปดาห์ที่8

ผู้วิจัยเก็บแบบบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกาย, วัดความดันโลหิตให้กลุ่มทดลอง

รวมใช้ระยะเวลาทั้งหมดจำนวน 4 เดือน ระหว่างเดือนธันวาคม พศ.2565 – เดือน มีนาคม พศ. 2566

วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ทดสอบที่ระดับ .05 ตาม วัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ มีญาติสายตรงเป็นความดันโลหิตสูง รับประทานอาหารเค็ม/มัน โดยวิธีแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ อายุ สถานภาพสมรส

อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ญาติสายตรงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานอาหารเค็ม/มัน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (22 คน)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	40.9
หญิง	13	59.1
อายุ		
35 – 39 ปี	1	4.6
40 – 44 ปี	2	9.0
45 – 49 ปี	8	36.4
เพศ		
ชาย	9	40.9
หญิง	13	59.1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ญาติสายตรงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานอาหาร เค็ม/มัน (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (22 คน)	
	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
35 – 39 ปี	1	4.6
40 – 44 ปี	2	9.0
45 – 49 ปี	8	36.4
50 – 54 ปี	8	36.4
55 – 59 ปี	3	13.6
ค่าเฉลี่ย	49.4	
สถานภาพสมรส		
โสด	2	9.0
คู่/แต่งงาน	19	86.4
หม้าย	1	13.6
อาชีพ		
รับราชการ	1	4.6
ค้าขาย	2	9.0
เกษตรกร	15	68.2
รับจ้าง	4	18.2
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	14	63.7
มัธยมศึกษา	6	27.3
อนุปริญญา	2	9.0

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ญาติสายตรงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และการรับประทานอาหารเค็ม/มัน (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (22 คน)	
	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ (บาท)		
น้อยกว่า 5,000	2	9.0
5,001 - 8,000	10	45.4
8,001 - 10,000	8	36.4
10,001 - 15,000	1	4.6
มากกว่า 15,000	1	4.6
มีญาติสายตรงเป็นความดันโลหิตสูง		
มี	18	81.8
ไม่มี	4	18.2
ชอบรับประทานอาหารเค็ม/มัน		
ชอบ	19	86.4
ไม่ชอบ	3	13.6

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.1 อายุระหว่าง 45-49 ปี (ร้อยละ 36.4) อายุเฉลี่ยเท่ากับ 49.4 ปี (S.D. 4.9) มีสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ 86.4 มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 68.2 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.7 รายได้เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 5,001 - 8,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 45.4 ส่วนใหญ่มีญาติสายตรงเป็นความดันโลหิตสูง ร้อยละ 81.8 ชอบรับประทานอาหารเค็ม/มัน คิดเป็นร้อยละ 86.4

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิต ของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิตของ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n=22) โดยใช้สถิติ Paired t-test

ความดันโลหิตของ กลุ่มควบคุม	\bar{X}	S.D.	df	t	p-value
Systolic BP ก่อนทดลอง	136.05	2.32	21	11.461	.001
Systolic BP หลังทดลอง	119.54	5.75			
Diastolic BP ก่อนทดลอง	84.10	1.97	21	5.555	.001
Diastolic BP หลังทดลอง	78.64	4.13			

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic เท่ากับ 136.05 มิลลิเมตรปรอท (S.D.=2.32) ภายหลังจากทดลอง มีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic ลดลงเท่ากับ 119.54 มิลลิเมตรปรอท (S.D.=5.75) และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Diastolic เท่ากับ 84.10 มิลลิเมตรปรอท (S.D.=1.97) ภายหลังจากทดลอง มีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Diastolic ลดลงเท่ากับ 78.64 มิลลิเมตรปรอท (S.D.=4.13) เมื่อนำค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตทั้ง Systolic และ Diastolic ก่อนและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้สถิติ Paired t-test ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง หลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ พบว่าระดับความดันโลหิต Systolic และ

ความดันโลหิต Diastolic ลดลงสรุปได้ว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic และค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้มีระดับความดันโลหิต Systolic และ Diastolic ต่ำกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ เป็นโปรแกรมที่พัฒนามาจาก

แนวคิด การให้ข้อมูล การสร้างแรงจูงใจ และการพัฒนาทักษะ (The Information-Motivation-Behavioral Skill Model)^[9] แนวคิดนี้ ช่วยทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีข้อมูลเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มีการให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย และมีทักษะด้านการออกกำลังกายแบบบาสโลบ ทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง สอดคล้องกับการศึกษา อัมพร วงศ์ดิบ, นางเยาว์ อุดมวงศ์ และรังสิยานารินทร์^[7] ศึกษาการพัฒนโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชน กลุ่มเสี่ยงโดยมีส่วนร่วมของชุมชน กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 23 คน ได้รับโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยสาธิตการออกกำลังกายโดยการร่วมนโยค และร่วมนโยคจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ระดับความดันโลหิต Systolic และ Diastolic จากระดับเสี่ยง เปลี่ยนเป็นระดับความดันโลหิต ปกติ ร้อยละ 26.09 และคงอยู่ในระดับเสี่ยง ร้อยละ 73. และการศึกษาของอัญชลี เกาะอ้อม, ยุพิน อังสุโรจน์และระพีณ ผลสุข^[6] ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Systolic ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยความดันโลหิต Diastolic ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า การที่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายไปในทิศทางที่ดีขึ้น ทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง ดังนั้นบุคลากรทีมสุขภาพควรหันมาให้ความสนใจในการนำกลยุทธ์มาช่วยส่งเสริมสุขภาพและดึงศักยภาพผู้ป่วยให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้ และสามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

2. การวิจัยครั้งถัดไปควรมีกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อแสดงถึงความแตกต่างของโปรแกรมและการพยาบาลปกติ

เอกสารอ้างอิง

- [1] Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, S. Seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. *Hypertension* 2003; 42(6): 1206 – 52.
- [2] Egan, B. M., & Stevens-Fabry S., Prehypertension (mdash] prevalence, health risks, and management strategies. *Nature Reviews Cardiology* 2015; 12(5): 289 – 300.
- [3] กระทรวงสาธารณสุข. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในประเทศไทย. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อ วันที่ 6 พฤษภาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก <https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format>

- 1.php&cat_id=6966b0664b89805 a484 d7ac 96 c6edc48&id=6833128a5d76a6afae3e4 a6af0e718c.
- [4] Guo, X., Zou, L., Zhang, X., Li, J., Zheng, L., Sun, Z., ... Sun, Y.,. Prehypertension a meta-analysis of the epidemiology, risk factors, and predictors of progression. *Texas Heart Institute Journal* 2011 ; 38(6): 643 – 52.
- [5] โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ 100 ปี. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในพื้นที่โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ 100 ปี. [ออนไลน์]. (2565). [เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม 2565]. เข้าถึงได้จาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source =pformatted/format. php&cat_ id= 6966b0 664b89805a484d7 ac96c6edc48 &id=6833128a5d76a6afae3e4a6af0e718c.
- [6] อัญชลี เกาะอ้อม, ยุพิน อังสุโรจน์และระพีณ ผลสุข.ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจร่วมกับการออกกำลังกายแบบบาสโลบต่อระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง. *วารสารจุฬาลงกรณ์เวชสาร* 2563; 1(5): 464 – 71.
- [7] อัมพร วงศ์ติบ นางเยาว์ อุดมวงศ์ และรังสิยา นารินทร์. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. *พยาบาลสาร* 2558; 42(4): 12 – 24.
- [8] สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ์ วิรัชชัย. แนวทางการให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช; 2546.
- [9] Fisher, J. D., & Harman, J.,. The Information-Motivation-Behavioral Skills Model: A General social psychological approach to understanding and promoting health and illness 2003.; 38(6): 82 – 106.