

ผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และความดันโลหิต
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

สุพากร วั่งคะวัง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สุภาพร วงศ์เวียง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ ดীনาน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ดร.เขมรศักดิ์ มาสิงบุญ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

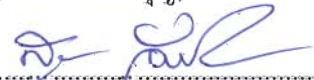
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เพ่าวัฒนา)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ ดীনาน)

..... กรรมการ

(ดร.เขมรศักดิ์ มาสิงบุญ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

คณะพยาบาลศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร ทรัพย์กรานนท์)

วันที่ 29 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2555

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีการศึกษา 2554

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. อาภรณ์ คีนาน ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร. เขมรดี มาสิงบุญ กรรมการที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญภายนอกที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องและสนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลโนนดินแดง หัวหน้าสำนักงานสาธารณสุขอำเภอโนนดินแดง หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดาที่เลี้ยงดูและให้การศึกษา สนับสนุนการศึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณพี่ น้องและเพื่อนๆ ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุภาพร วั่งคะวัง

51910308: สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่; พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คำสำคัญ: การเล่าเรื่อง/พฤติกรรมการเดินเร็ว/พฤติกรรมการรับประทานอาหาร/โรคความดัน

โลหิตสูง

สุพากร วังกะวัง: ผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (EFFECTS OF STORYTELLING ON BRISK WALKING BEHAVIOR, EATING BEHAVIOR, AND BLOOD PRESSURE LEVELS OF HYPERTENSIVE PATIENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: อารักษ์ ดินาน, Ph.D., เขมรดี มาสิงบุญ, D.S.N. 108 หน้า ปี พ.ศ. 2555.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเล่าเรื่องต่อพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โปรแกรมการเล่าเรื่องใช้แนวคิดการเล่าเรื่อง ร่วมกับการให้ความรู้และฝึกทักษะในการเดินเร็วและการรับประทานอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนโนนดินแดงและศูนย์สุขภาพชุมชนลำนางรอง อำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 60 ราย สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการเล่าเรื่อง คู่มือสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเดินเร็ว แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และเครื่องวัดความดันโลหิตวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การทดสอบ Chi - square และ ANCOVA

ผลการวิจัย พบว่าภายหลัง 6 สัปดาห์ของโปรแกรม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และค่าความดันซิสโตลิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ค่าความดันไดแอสโตลิกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการเล่าเรื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และความดันซิสโตลิก ดังนั้น พยาบาลควรนำการเล่าเรื่องไปใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ เพื่อควบคุมความดันโลหิตโดยเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรติดตามผลของการเล่าเรื่องในระยะยาว และนำการเล่าเรื่องไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น

51910308: MAJOR: ADULT NURSING; M.N.S. (ADULT NURSING)

KEYWORDS: STORYTELLING/BRISK WALKING BEHAVIOR/EATING BEHAVIOR/
HYPERTENSION

SUPAPORN WANGKAWING: EFFECTS OF STORYTELLING ON BRISK
WALKING BEHAVIOR, EATING BEHAVIOR, AND BLOOD PRESSURE LEVELS OF
HYPERTENSIVE PATIENTS. ADVISORY COMMITTEE: APORN DEENAN, Ph.D.,
KHEMARADEE MASINGBOON, D.S.N. 108 P, 2012.

The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of storytelling on brisk walking, eating behavior, and blood pressure levels of essential hypertensive patients. Concepts of storytelling, health education, and skill training for brisk walking and eating behavior were incorporated in the storytelling program. The sample included 60 hypertensive patients who received treatment at hypertension clinic of Nondindeang Primary Care Unit (PCU) and Lamnangrong PCU, Buriram province. Thirty patients were randomly assigned into the experimental group and the control group. Research instruments included the storytelling program, handbook for hypertensive patients, personal interview, brisk walking behavior questionnaire, eating behavior questionnaire, and sphygmomanometer. Descriptive statistics, Chi-square test, and ANCOVA were used for analyzing the data.

The results showed that after six weeks of the program, the experiment group and the control group had significant differences in brisk walking behavior, eating behavior, and systolic blood pressure ($p < .05$). However, diastolic blood pressure was not significantly different.

The results of this study indicated that storytelling can change brisk walking behavior, eating behavior, and systolic blood pressure. Therefore, nurses should apply storytelling to help hypertensive patients in controlling their blood pressure through changing health behaviors. Longitudinal study and larger sample size are recommended for further study.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
โรคความดันโลหิตสูง	9
การเล่าเรื่อง.....	30
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	35
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	37
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	38
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและค่าความดันโลหิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	48
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและค่าความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	49
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
สรุปผลการวิจัย	52
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	61
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก	75
ภาคผนวก ข	77
ภาคผนวก ค	102
ประวัติย่อของผู้วิจัย	108

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำแนกตามระดับความดันโลหิตตามเกณฑ์ของ JNC
2	แบบวัดการรับรู้ถึงความเหนื่อยขณะออกกำลังกาย (Borg scale)
3	โซเดียมในเครื่องปรุงรส
4	ปริมาณโซเดียมอาหารต่าง ๆ
5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน การรักษาที่ได้รับ
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและค่าความดันโลหิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.
7	เปรียบเทียบพฤติกรรมการเดินเร็ว พฤติกรรมการรับประทานอาหารและค่าความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง.....

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
---	---------------------------	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University