

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส. เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล
ชื่อ-สกุลนักศึกษา	สาวุเราะห์ อูจิ
อาจารย์ที่ปรึกษา	ดร.จิระศักดิ์ ทัพพา
หลักสูตร	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การจัดการระบบสุขภาพ
ปี พ.ศ.	2567

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง และ 3) เปรียบเทียบค่าความดันโลหิตของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. โดยใช้ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส. เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา ได้แก่ ความรู้ พฤติกรรม และค่าความดันโลหิต สมมติฐานในการศึกษา คือ หลังการทดลอง กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าความดันโลหิต ลดลงกว่าก่อนทดลอง การศึกษาเป็นแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนผู้ที่ได้รับการคัดกรองสุขภาพประจำปี และมีค่า Systolic 140-149 มิลลิเมตรปรอท มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. และแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.76 ค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.36, 0.71 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ สถิติ Paired Samples t – test

ผลการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง มีค่าความดันโลหิต Systolic ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ประโยชน์ของผลการศึกษาในครั้งนี้ คือ

ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง ประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้ตลอดไป

คำสำคัญ ผลของโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส. การส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง