

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการฝึกปฏิบัติโยคะต่อการลดความเครียดและความดันโลหิตในบุคคลเป็นความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางสาวประทุม รัชนี้อย

สาขาวิชา การพยาบาลผู้ใหญ่ (นานาชาติ)

ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้แต่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้ใกล้เคียงปกติได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพยายามหาทางป้องกันและส่งเสริมให้บุคคลที่มีความดันโลหิตสูงสามารถดูแลตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิตให้ใกล้เคียงภาวะปกติมากที่สุดรวมทั้งป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆจากภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งการรักษาแบบไม่ใช้ยาเป็นการลดต้นทุนและอาการข้างเคียงจากการใช้ยาได้ ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้พัฒนาโปรแกรมโยคะเพื่อควบคุมความดันโลหิตและลดความเครียดของบุคคลที่มีความดันโลหิตสูง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบศึกษาสองกลุ่มมีการวัดก่อนและหลังทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกปฏิบัติโยคะต่อการลดความเครียดและความดันโลหิตในบุคคลโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในจังหวัดสงขลาจำนวน 54 ราย ตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติโยคะสัปดาห์ละสามวันเป็นเวลาแปดสัปดาห์ติดต่อกันโดยใช้เทปและคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามปกติจากบุคลากรของโรงพยาบาลสงขลา ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามปกติเพียงอย่างเดียว รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ส่วนบุคคล แบบวัดความเครียด เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดดิจิทัล และเครื่องชั่งน้ำหนัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวใช้ Paired-t test เปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดก่อนและหลังของสองกลุ่มใช้สถิติ Independent t-test ค่าความดันโลหิต อัตราเต้นของหัวใจ และค่าดัชนีมวลกายเปรียบเทียบความแตกต่างในกลุ่มเดียวกันและระหว่างสองกลุ่มโดยใช้สถิติ Repeated measures analysis of variance ส่วนอัตราการหายใจเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังในกลุ่มเดียวกันใช้ สถิติชนิดนอนพารามิติก Friedman test และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังของสองกลุ่มใช้สถิติ Mann Whitney U test

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < .01$) นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิต อัตราเต้นของหัวใจและ อัตราการหายใจหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และต่ำกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ส่วนค่าดัชนีมวลกายภายหลังการทดลองพบว่า ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าไม่เปลี่ยนแปลง ($p > .05$) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฝึกปฏิบัติโยคะสามารถลดความเครียดและความดันโลหิตได้จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ และบุคคลทั่วไป

Thesis Title	Effects of Yoga Program on Stress and Blood Pressure Reduction among Persons with Hypertension
Author	Pratum Ruknui
Major	Adult Nursing (International)
Academic Year	2003

Abstract

Hypertension is a chronic disease that cannot be completely cured but only controlled. The use of non-pharmacological therapies to control the blood pressure as well as other complications of persons with hypertension is currently being promoted, as they can reduce the cost and side effects of drugs. In this study, a Yoga program was developed and used to test the effects on stress and blood pressure among persons with hypertension.

The quasi-experimental, pre-posttest design was used to study the effects of the Yoga program on stress and blood pressure reduction among fifty-four subjects with essential hypertension from Songkhla Province who were recruited and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group practiced yoga according to the program; three times a week for eight consecutive weeks under the guidance of the researcher using the cassette tape and manual booklet of the yoga practice. The control group received only routine care. Data collection was done using a Personal Data Form, Stress Assessment Questionnaire, Weight Scale, and Digital Blood Pressure Monitor. Descriptive statistics were used to assess the demographic information. The difference of stress mean scores between before and after intervention within groups was analyzed using paired t-test and that of between the experimental and control groups was analyzed by using independent t-test. Repeated measures analysis of variance was used to analyze the difference of

blood pressure, heart rate, and body mass index at initial and weeks 2, 4, 6, 8 both within group and between groups. Friedman was used to analyze the difference of respiratory rate between before and after intervention at initial and weeks 2, 4, 6, 8 within group and Mann Whitney U was used to analyze that of between groups.

The findings revealed that the subjects in the experimental group who had practiced yoga for 8 weeks had significantly decreased mean stress scores at post-intervention (8th week) and had significantly lower scores than the control group ($p < .01$). Furthermore, blood pressure, heart rate, and respiratory rate were significantly decreased at post-intervention and were lower than those of the control group ($p < .01$). The body mass index in the experimental group was significantly decreased at post-intervention ($p < .05$) but there was no significant difference compared to the control group ($p > .05$).

This study shows that the yoga program did effectively reduce stress and blood pressure among these persons with essential hypertension, suggesting that the yoga program could be used by people with other kinds of chronic disease, particularly those that have a stress component, as well as by normal people to minimize the effect of stress in their lives.