

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วและการเดินแอโรบิก ต่อความดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางสาวจิตราภรณ์ ชูรี

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์

ปานอุทัย ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงพยอม ปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่งที่สามารถลดระดับความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็ว และการเดินแอโรบิกต่อความดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 ราย โดยแบ่งเป็นกลุ่มออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็ว 15 ราย และกลุ่มออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก 15 ราย โดยทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงด้านเพศ อายุ กลุ่มการรักษาความดันโลหิตที่ได้รับ และระดับความดันโลหิตแดงเฉลี่ยต่างกันไม่เกิน 5 มิลลิเมตรปรอท

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เครื่องวัดความดันโลหิต แผนออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็ว ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และวิธีเดินแอโรบิก 30 ท่ากาชาด ซึ่งพัฒนาโดยสภากาชาดไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทีอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าความดันโลหิตแดงเฉลี่ยภายหลังออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วมีค่าลดลงจากก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

2. ค่าความดันโลหิตแดงเฉลี่ยภายหลังออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมีค่าลดลงจากก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3. ค่าความดันโลหิตแดงเฉลี่ยภายหลังออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วไม่แตกต่างจากค่าความดันโลหิตแดงเฉลี่ยภายหลังการเดินแอโรบิก

ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วและการเดินแอโรบิก สามารถลดความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้ไม่แตกต่างกันซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Effect of Brisk Walking Exercise and Aerobic Dance on Blood Pressure Among Persons with Hypertension

Author Miss Chittraphorn Thuree

Degree Master of Nursing Science (Adult Nursing)

Independent Study Advisory Committee

Lecturer Dr. Sirirat	Panuthai	Chairperson
Assistant Professor Dr. Puangpayom	Panya	Member

ABSTRACT

Exercise is a health promoting behavior which results in a decrease in blood pressure among hypertensive patients. This quasi-experimental research aimed at comparing the effect of brisk walking exercise and aerobic dance on blood pressure among people with hypertension. The subjects consisted of hypertensive patients at Outpatient Department Hariphunchai Memorial Hospital. Thirty subjects were purposively selected and assigned equally into the brisk walking exercise and aerobic dance groups, matched by sex, age, anti-hypertensive drug, and mean arterial pressure.

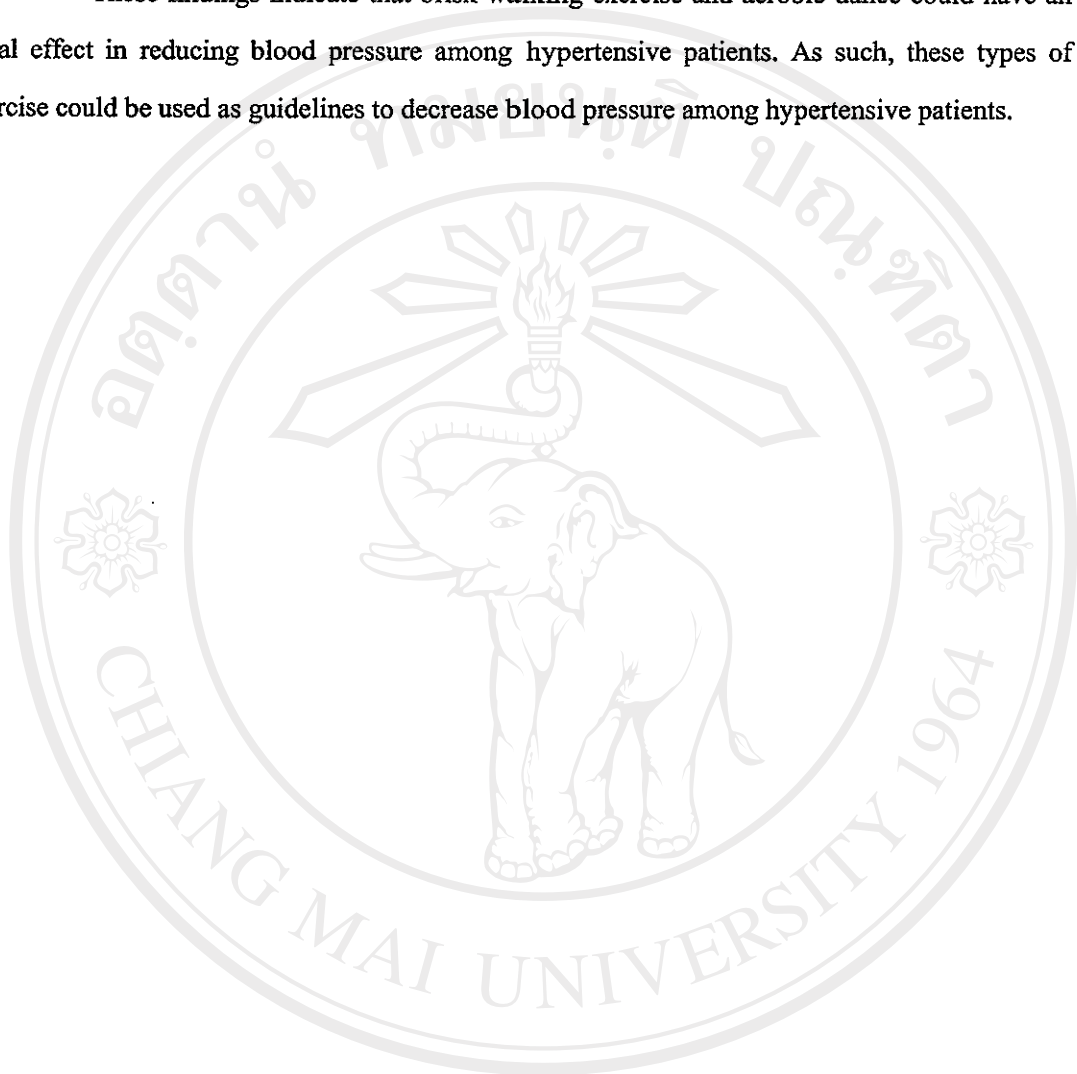
Research instruments included a Demographic Data Recording Form, Sphygmomanometer, and Brisk Walking Exercise Plan which was confirmed content validity by a panel of experts, and aerobic dance video developed by the Thai Red Cross Society. Data were analyzed by using descriptive statistics and independent t-test for hypothesis testing.

The results of this study were as follows :

1. Mean arterial pressure after brisk walking exercise was statistically significant lower than before ($p < .05$);
2. Mean arterial pressure after aerobic dance was also statistically significant lower than before ($p < .05$); and

3. Mean arterial pressure after brisk walking exercise and aerobic dance was not different.

These findings indicate that brisk walking exercise and aerobic dance could have an equal effect in reducing blood pressure among hypertensive patients. As such, these types of exercise could be used as guidelines to decrease blood pressure among hypertensive patients.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved