

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
ของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ

EFFECTIVENESS OF A HEALTH LITERACY PROMOTION PROGRAM AND HYPERTENSION
PREVENTION BEHAVIORS AMONG HIGH-RISK INDIVIDUALS IN
SADAO YAI SUBDISTRICT, KHUKHAN DISTRICT, SISAKET PROVINCE.

(Received: August 13,2025 ; Revised: August 23,2025 ; Accepted: August 24,2025)

สมนึก นิยมหาญ¹
SOMNUEK NIYOMHAN¹

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 26 คน รวม 52 คน กลุ่มทดลอง คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มเปรียบเทียบ คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลหัวเสือ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมที่สร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มเปรียบเทียบได้รับโปรแกรมปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 2 ครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างวันที่ 15 มีนาคม 2568 ถึงวันที่ 15 มิถุนายน 2568 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 และ 75 เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนตัวแปรภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ paired t-test และระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t-test กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมการป้องกันโรค, โรคความดันโลหิตสูง, ประชาชนกลุ่มเสี่ยง

Abstract

This quasi-experimental study aimed to examine the effectiveness of a health literacy and hypertension prevention behavior promotion program among individuals at risk of hypertension in Sadao Yai Subdistrict, Khukhan District, Sisaket Province. The sample consisted of two groups of 26 participants each, totaling 52 participants. The experimental group comprised individuals at risk of hypertension in Sadao Yai Subdistrict, Khukhan District, Sisaket Province, while the comparison group comprised individuals at risk of hypertension in Hua Suea Subdistrict, Khukhan District, Sisaket Province. The experimental group participated in the developed program for 12 weeks, whereas the comparison group received the standard program. Data were collected twice, before and after the intervention, from March 15, 2025, to June 15, 2025, using a questionnaire. Descriptive statistics, including percentage, mean, standard deviation, median, and the 25th and 75th percentiles, were used. Differences in mean scores within groups were analyzed using the paired t-test, and differences between groups were analyzed using the independent t-test, with a significance level set at 0.05.

The results showed that, after the intervention, the mean scores for access to hypertension information, knowledge and understanding of hypertension, self-management regarding hypertension, communication about

¹ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองลู ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ

hypertension, decision-making regarding hypertension, media literacy on hypertension, and hypertension prevention behaviors were significantly higher than before the intervention and higher than those of the comparison group at the 0.05 level.

Keywords: Health literacy, Disease prevention behaviors, Hypertension, At-risk population

บทนำ

โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ Non-Communicable diseases-NCDs เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นทั่วโลก จำนวนผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มขึ้นสองเท่าระหว่างปี 1990 ถึง 2019 จาก 650 ล้านคนเป็น 1.3 พันล้านคน และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกไม่ทราบถึงอาการของตนเองประชากรวัยผู้ใหญ่มากกว่าสามในสี่ที่มีความดันโลหิตสูงอาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง สำหรับประเทศไทยในปี 2566 พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากถึง 14 ล้านคน เป็นผู้ป่วยรายใหม่ 507,104 คน มีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 2.06¹ สถานการณ์ของจังหวัดศรีสะเกษ ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 45,829 คน ได้รับการคัดกรองความดันโลหิตสูง จำนวน 32,512 คน คิดเป็นร้อยละ 70.49 พบว่าอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 59.71 อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 1.19 ซึ่งโรคความดันโลหิตสูงส่วนมากมักไม่แสดงอาการและที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยจริงหากผู้ป่วยมีความดันโลหิตสูง เป็นระยะเวลานาน และไม่ได้รับการรักษา ความรุนแรงของโรคจะเพิ่มมากขึ้น อาจมีผลทำให้เสียชีวิต ซึ่งประชาชนที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวนมากที่ยังไม่ได้เข้ารับการรักษาสถานการณ์ของอำเภอขุขันธ์ พบว่าอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ถึงร้อยละ 21.35 อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 1.19 ตามระบบการเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูง ได้กำหนดให้มีการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ในปี 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองลุงได้คัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปมีเป้าหมาย

จำนวน 1,950 คน คัดกรองได้ 1,560 คน คิดเป็นร้อยละ 80 พบกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 11.41 และส่งพบแพทย์เพื่อยืนยันว่าป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่พบว่าป่วยจริง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.49 จะเห็นได้ว่าโรคความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบมักไม่แสดงอาการของโรค ทำให้ประชาชนไม่ทราบว่าตนมีภาวะความดันโลหิตสูงซึ่งในอนาคตประชาชนกลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงนั้น เป็นกลุ่มบุคคลสำคัญที่ทางหน่วยงานสาธารณสุขต้องรีบเร่งแก้ไขเพื่อลดอัตราการป่วยเพิ่ม³

สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (Pre-hypertension risk) คือกลุ่มระดับความดันโลหิตในเกณฑ์เกือบสูง (High normal blood pressure) หมายถึงค่าความดันโลหิตเฉลี่ยจากการตรวจครั้งแรกที่สถานพยาบาลมีค่าตั้งแต่ 130/80 มม.ปรอทขึ้นไป แต่ยังไม่ถึง 140/90 มม.ปรอท² ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่การป่วยในไม่ช้า การควบคุมปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญ คือปัจจัยเสี่ยงจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่การบริโภคเกลือมากเกินไป อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์สูง การบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ การไม่ออกกำลังกาย การบริโภคยาสูบ แอลกอฮอล์ และการมีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน⁵ ซึ่งถ้ากลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและสามารถดูแลตนเองลดปัจจัยเสี่ยง ให้ระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ก็จะสามารถกลับเป็นกลุ่มปกติได้ ป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้น กลุ่มเสี่ยงจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญต่อการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคติดต่อไม่เรื้อรัง จากข้อมูลด้านสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองลุง ในปี 2567 พบว่าในแต่ละเดือน

จะมีผู้ป่วยฉุกเฉินฉับพลันเป็นโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ร้อยละ 4.49 เฉลี่ยเดือนละ 0.37 ราย และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถคุมความดันได้ดีที่ร้อยละ 51.10 โดยการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมและป้องกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงของหน่วยงานที่ผ่านมา

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยกลุ่มเสี่ยงมีความเข้าใจ สามารถพิจารณาประเมินและแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ องค์การอนามัยโลกจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพถือว่าเป็นดัชนีชี้วัดที่สามารถสะท้อน และใช้อธิบายการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพของประชาชน^{5,6} ได้ให้คำนิยาม ความรอบรู้ด้านสุขภาพว่าเป็นทักษะทางปัญญา และสังคมที่ชี้ทำให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของแต่ละบุคคลให้เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารในวิถีทางเพื่อการส่งเสริมและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยทักษะ 6 ด้าน คือทักษะความรู้ความเข้าใจ (Cognitive skill) ทักษะการสื่อสาร (Communication skill) ทักษะการเข้าถึงข้อมูล (Access skill) ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy skill) ทักษะการตัดสินใจ (Decision-making skill) และทักษะการจัดการตนเอง (Self-management skill) ความรอบรู้ด้านสุขภาพยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทุกผลลัพธ์พฤติกรรมสุขภาพการส่งเสริมและการป้องกันโรค เนื่องจากผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สะท้อนให้เห็นความสามารถการใช้ข้อมูลข่าวสาร สามารถตัดสินใจบนพื้นฐานของทฤษฎีมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีผลของสุขภาพจะสุขภาพที่ดีขึ้น สามารถเลือกใช้บริการสาธารณสุขมีแบบแผนชีวิตที่ดี พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สำคัญๆ เพื่อใช้ในการปฏิบัติตัว ทำให้ผลลัพธ์สุขภาพดี เช่นภาวะสุขภาพ การเข้าถึงบริการ และค่าใช้จ่าย⁷ และความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพส่งผลต่อผลลัพธ์ ด้านสุขภาพของ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลลัพธ์ทางคลินิก ผลลัพธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพ ผลลัพธ์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแพทย์และผู้ป่วยและผลลัพธ์ด้านอื่น ๆ เช่น ความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและคุณภาพชีวิต⁸ โปรแกรมการส่งเสริมความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีผลทำให้ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในทางที่ดีขึ้น และลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่⁹ โรคความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดความรู้รอบรู้และทักษะในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องมากขึ้น จึงจะเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้¹⁰

ตำบลสะเตาใหญ่ อำเภอบางขัน จังหวัดศรีสะเกษ มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 8,068 คน และมีประชาชน อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 2,129 คน ในปี พ.ศ.2567 มีการคัดกรองประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 1,960 คน คิดเป็นร้อยละ 49.48 พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 386 คน คิดเป็นร้อยละ 19.69 มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 9.08 จากผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงด้วยวาจา พบว่ากลุ่มเสี่ยงดังกล่าว มีปัจจัยเสี่ยงมาจากการมีน้ำหนักเกิน หรือเป็นโรคอ้วน จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 5.71 การไม่ออกกำลังกาย 110 คน คิดเป็นร้อยละ 5.61 มีการสูบบุหรี่ จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 4.13 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 5.20 และมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จำนวน 312 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91 และหน่วยบริการยังขาดการสนับสนุนส่งเสริมความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง¹¹ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เพื่อเป็นการดูแลป้องกันในระดับชุมชน ลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ และเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการในระดับ

ปฐมนิเทศ และกิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพจะช่วยให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) โดยแบ่งประชากรที่ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นการศึกษารูปแบบ Two Group Pretest-Posttest Design การ

วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอ ยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ

กลุ่มตัวอย่าง (samples)

กลุ่มทดลอง ได้แก่ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ ที่ได้จากการคำนวณ จำนวน 26 คน

กลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลห้วยเสือ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ ที่ได้จากการคำนวณ จำนวน 26 คน

ขนาดตัวอย่าง ขนาดตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน¹² ได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการทดลอง คือ โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภอยุซัน จังหวัดศรีสะเกษ ประกอบด้วย กิจกรรมที่มุ่งเน้นการเพิ่มพูนความรู้

และทักษะด้านสุขภาพให้กับประชาชนในกลุ่มเสี่ยง เพื่อช่วยให้สามารถป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โปรแกรมนี้ประกอบด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เหมาะสม การจัดการความเครียด และการลดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ รวมถึงการพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การวัดความดันโลหิตอย่างถูกวิธี การประเมินพฤติกรรมสุขภาพ และการสร้างแรงจูงใจผ่านกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ทั้งนี้โปรแกรมยังเน้นการติดตามผลและประเมินผลลัพธ์ของการดำเนินการเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ ซึ่งคาดว่าจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 8 ส่วน คือ ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และโรคประจำตัว จำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 4 การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 5 การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 6 การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 7 การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 10 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ การทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา โดยพิจารณาให้ครอบคลุมถึงความถูกต้องของเนื้อหา ภาษาและสำนวนที่ใช้ หลังจากนั้นได้นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต่อไปและหาความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความ

สอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC รายข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ความเชื่อมั่น (Reliability) หาโดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ชุด ที่ตำบลใจดี อำเภออุซันต์ จังหวัดฉะเชิง และหาค่าความเชื่อมั่นด้านความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ KR-20 และการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.845 การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.867 การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.878 การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.887 การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.788 และการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ 0.820 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ $\alpha=0.05$

วิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะประชากร โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัชฌิมฐาน เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75

การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ paired t-test ในเรื่องความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test ในเรื่องความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

จริยธรรมการวิจัย

ได้รับการรับรองการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ รหัสโครงการ SPPH 2025-041 ลงวันที่ 14 มีนาคม 2568

ผลการวิจัย

1. กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.7 มีอายุเฉลี่ย 58.87 ปี (S.D. = 8.87 ปี) มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 76.9 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 69.2 ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ร้อยละ 73.1 มีมีฐานของรายได้ 5,000 บาท ($P_{25} = 3,000$ บาท: $P_{75} = 15,000$ บาท) และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 61.5 ตามลำดับ

2. กลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.8 มีอายุเฉลี่ย 56.89 ปี (S.D. = 7.89 ปี) มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 80.8 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 65.4 ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกร ร้อยละ 76.9 มีมีฐานของรายได้ 5,000 บาท ($P_{25} = 2,000$ บาท: $P_{75} = 20,000$ บาท) และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 65.4 ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรค

ความดันโลหิตสูงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

3.1 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.58 คะแนน (95% CI=1.80-3.35)

3.2 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} < 0.001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.31 คะแนน (95% CI=2.27-4.34)

3.3 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.0001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.31 คะแนน (95% CI=1.26-3.35)

3.4 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลองผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.0001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนน

เฉลี่ยของการสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.15 คะแนน (95% CI=1.68-4.62)

3.5 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value}<0.001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.23 คะแนน (95% CI=2.35-4.10)

3.6 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value}<0.001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.07 คะแนน (95% CI=1.99-4.15)

3.7 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลอง ผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value}<0.001$) โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.27 คะแนน (95% CI=2.26-4.27)

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการศึกษา พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรค

ความดันโลหิตสูง ตำบลสะเดาใหญ่ อำเภออุซัน จังหวัดศรีสะเกษ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การเข้าถึงข้อมูลโรคความดันโลหิตสูง การจัดการตนเองเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การสื่อสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การตัดสินใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากโปรแกรมที่พัฒนามีการออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทชุมชนและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมควบคู่กับการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครอบคลุม และเข้าใจง่ายเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน และการจัดการตนเอง พร้อมสร้างทักษะการค้นหาและประเมินข้อมูล การสื่อสาร การตัดสินใจ และการฝึกปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ต่อเนื่อง อีกทั้งได้รับแรงสนับสนุนจากทีมวิจัย อสม. และผู้นำชุมชน รวมถึงการติดตามใกล้ชิดตลอด 12 สัปดาห์ และกิจกรรมหลากหลาย ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ มั่นใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับการศึกษาของธนพร บึงมุ่ม และคณะ¹³ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในบุคลากรกลุ่มเสี่ยง โรงพยาบาลขอนแก่น ผลการศึกษพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม บุคลากรมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.01$) รวมถึงระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิตตัวบน และความดันโลหิตตัวล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p<0.05$) ซึ่งแสดงถึงผลลัพธ์ที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันโรคเรื้อรังในกลุ่มเสี่ยง กลมลี แสนบุตรดา¹⁴ ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการศึกษาพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง 60 คนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สมศรี ภูแพง¹⁵ ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน อำเภอยาย้อย จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการดำเนินการตามโปรแกรม ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สุทธิพิชญ์ ไหมคำ และคณะ¹⁶ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง และมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม นวลอนงค์ ศรีสุกใส¹⁷ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาความรอบรู้ทางสุขภาพต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและค่าความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในตำบลเขาสูง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ความรอบรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาภรณ์ คำก้อน และคณะ¹⁸ ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและกึ่งเมือง ผลการศึกษาพบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองอยู่ในระดับดีมาก และสูงกว่าผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองที่อยู่ในระดับพอใช้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) พฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงโดยรวมของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ ความรอบรู้

ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .32$, $p < .05$) รุ่งทิพา กุลธรรมประทีป¹⁹ ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้เกี่ยวกับโรคและพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) รวมถึงค่าความดันโลหิตทั้ง Systolic และ Diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สมยศ แสงหิรัญ และคณะ²⁰ ศึกษาการพัฒนาแบบแผนการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงภายใต้การปฏิรูปเขตสุขภาพ จังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยวงจรการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงด้วยระบบ Digital Healthcare การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยหลังการดำเนินการ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงและพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นันทยา นนเลาพล²¹ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลโพธิ์สวรรค์ จังหวัดนครพนม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) รวมถึงระดับความดันโลหิตทั้ง Systolic และ Diastolic ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ธนาพร ปะตาทะโย²² ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและในทุกด้าน (การรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ทิพวัลย์ เปียสะคร้าน และคณะ²³ ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้าง

ความรู้ด้านสุขภาพทางการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายและความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .002$ และ $p < .001$ ตามลำดับ)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นที่มีลักษณะชุมชนและปัจจัยเสี่ยงคล้ายคลึงกัน เพื่อเพิ่มโอกาสลดความเสี่ยงและควบคุมการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในวงกว้าง

1.2 ควรบูรณาการโปรแกรมเข้ากับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของหน่วยบริการปฐมภูมิ โดยให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชน อสม. และครอบครัว เพื่อสร้างความต่อเนื่องและยั่งยืนของการปรับพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยง

1.3 ควรมีการติดตามและประเมินผลโปรแกรมในระยะยาว เพื่อตรวจสอบความคงอยู่ของพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนแล้ว รวมถึงใช้ข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงเนื้อหาและวิธีการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละช่วงเวลา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างและเลือกจากหลายพื้นที่ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความครอบคลุมและสามารถนำไปอ้างอิงได้กับประชากรกลุ่มเสี่ยงในบริบทที่หลากหลายมากขึ้น

2.2 ควรออกแบบการติดตามผลหลังจบโปรแกรมในระยะ 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินความคงอยู่ของความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการรักษาพฤติกรรมเหล่านั้น

2.3 ควรใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสนทนากลุ่ม เพื่อให้เข้าใจปัจจัยเชิงลึกที่มีผลต่อการปรับพฤติกรรมและอุปสรรคในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงของกลุ่มเป้าหมาย

เอกสารอ้างอิง

1. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข .(2565).รายงานประจำปี NCD2565:นพบุรี
2. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย.(2562). แนวทางรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562
3. สำนักงานสาธารณสุขอำเภออุซัน. (2567). รายงานสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง อำเภออุซัน จังหวัดศรีสะเกษ.
4. World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
5. World Health Organization. (1998). Health promotion glossary. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/64546>
6. Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International, 15(3), 259-267.
7. ปาจร่า โพธิ์หัง. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชาชนกลุ่มเสี่ยง. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 15(2), 45-57.
8. ปวีตรา ทองมา. (2563). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและผลลัพธ์ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วารสารพยาบาลศาสตร์, 38(1), 25-37.
9. มิตรธิดา แจ่มใส. (2565). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง. วารสารสาธารณสุขชุมชน, 18(3), 112-123.
10. รุ่งนภา อาระหัง. (2560). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 26(1), 39-51.

11. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองลุง. (2567). ข้อมูลสุขภาพประชาชนและผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง.
12. Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). Adequacy of sample size in health studies. World Health Organization.
13. ธนพร บึงมู และ สงกรานต์ กลั่นตัวง. (2566). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง. วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา, 8(3), 371-379.
14. กลมลี แสนบุตดา. (2567). รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(6), 181-189.
15. สมศรี ภูแพง. (2567). รูปแบบการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดโดน. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(4), 526-534.
16. สุทธาทิพย์ ใหม่คำ, ศิวพร อึ้งวัฒนา, และ นพมาศ ศรีเพชรวรรณดี. (2567). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน. พยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 51(3), 200-212.
17. นวลอนงค์ ศรีสุกไสย. (2567). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ทางสุขภาพต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง. วารสารวิชาการและการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช, 4(1), 1-15.
18. อาภรณ์ คำก้อน, สุพัตรา บัวที, อัจฉรา ชัยชาญ, บุญญภัฏร์ ภูมิภู, และ กัญจนณิชา เรืองชัยวิสุข. (2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและกึ่งเมือง. วารสารการศึกษาและพยาบาลสุขภาพ, 28(2), 258-270.
19. รุ่งทิพา กุลธรรมประทับ. (2566). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 8(2), 388-396.
20. สมยศ แสงหิ่งห้อย และ รัชนิย์ จิตรกระจำง. (2567). การพัฒนารูปแบบการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยงภายใต้การปฏิรูปเขตสุขภาพ จังหวัดอ่างทอง. วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษาการแพทย์และสุขภาพ, 9(2), 502-510.
21. นันทยา นนเลาพล. (2567). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพและระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลโพนสวรรค์. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน, 9(4), 575-584.
22. ธนาพร ปะตาทะโย. (2567). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขภาพชุมชน, 9(4), 789-795.
23. ทิพวัลย์ เปียสะคร้าน, ยุพา จีวพัฒน์กุล, และ จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์. (2566). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพทางการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลศาสตร์, 41(4), 44-55.