วารสารศาสตร์สุขภาพและการศึกษา ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2568
Journal of Health Sciences and Pedagogy Vol. 5 No.2 May – August 2025
e273816

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

Factors Influencing Overweight and Obesity Among Nursing Students in Borommarajonani College of Nursing, Nakhon Si Thammarat

ธมลวรรณ แก้วกระจก*, ดาลิมา สำแดงสาร และ ปิยะพร พรหมแก้ว
Thamolwan Kaewkrachok*, Dalima Samdaengsarn and Piyaporn Promkaew
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Received: Fubuary 24, 2025, Revised: June 12, 2025, Accepted: July 2, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นวิจัยสหสัมพันธ์เชิงทำนายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมสุขภาพ และ 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาล จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผ่านผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาระหว่าง 0.67 - 1.00 ค่าความเที่ยงแบบสอบถามความรู้ มีค่า KR-20 เท่ากับ 0.86 สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.80 และ 0.91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสมการถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 63.13) แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 3.23, SD= 0.45) และพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 2.83, SD= 0.33) สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช พบว่า นักศึกษาที่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน มีโอกาสเกิดโรคอ้วนลดลงร้อยละ 53 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน (adjustOR = 0.47, 95% CI = 0.24–0.94) และพบว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง มีโอกาสเกิดโรคอ้วนลดลงร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับผู้ที่มีพฤติกรรมการพักผ่อนในระดับต่ำ (adjustOR = 0.35, 95% CI = 0.14–0.84)

จากผลการวิจัย ถึงแม้ว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอยู่ในระดับสูง แต่พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ฉะนั้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีความตระหนักถึงการมีภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีบุคคลภายในบ้านมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ทั้งนี้จะต้องให้นักศึกษามีความตระหนักในการพักผ่อนที่เพียงพอร่วมด้วย

คำสำคัญ: ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน, ปัจจัย, นักศึกษาพยาบาล

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: Dalima@bcnnakhon.ac.th)

Abstract

This predictive correlational research aimed to study 1) the level of knowledge about nutrition, social support, and health behaviors and 2) the factors influencing overweight and obesity among nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Si Thammarat. the population used in this study was 160 nursing students. The questionnaire was administered by experts with a content consistency between 0.67 and 1.00. The KR-20 value was 0.86 for social support and health behaviors with Cronbach's alpha coefficients of 0.80 and 0.91, respectively.

The results of the study revealed that nursing students had a high level of nutritional knowledge (63.13%). The overall level of social support was moderate (M = 3.23, SD = 0.45), and the overall level of health behavior was moderate (M = 2.83, SD = 0.33). Regarding the factors influencing overweight and obesity among nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Si Thammarat, it was found that students who had family members with overweight or obesity were 53% less likely to be obese themselves compared to those without such family history (OR = 0.47, 95% CI = 0.24–0.94). Furthermore, students who had a moderate level of rest and sleep behavior were 65% less likely to be obese compared to those with a low level of rest and sleep behavior (OR = 0.35, 95% CI = 0.14–0.84).

Suggestion: Nursing students who are overweight or obese may not be concerned or aware of the dangers of obesity and may not recognize the importance of physical activity for weight control. It may be necessary to enhance motivation by providing rewards to those who initiate regular physical activity and achieve at least one level of weight reduction from their baseline within one month.

Keywords: Overweight and obesity, Factors, Nursing students

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินกว่าปกติหรือมากเกินกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมพลังงานที่เหลือเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมา (World Health Organization, 2022) จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชากรโลก ปี พ.ศ. 2566 พบว่า มีประชากรผู้ใหญ่ที่น้ำหนักเกิน 1,900 ล้านคน โดยมีคนมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมากถึง 650 ล้านคน (Jaiyod & Manoton, 2023) นอกจากนี้ ยังพบว่าอุบัติการณ์ของโรคอ้วนทั่วโลกมีทิศทางเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มขึ้นเป็นสามเท่าในระหว่างปี พ.ศ. 2518 - 2559 และเพิ่มสูงในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง (Hoseini, Bardoon, Bakhtiari, Adib-Rad, & Omidvar, 2022) สำหรับสถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย พบว่า มีประชากรที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ร้อยละ 48.28 เป็นอันดับ 2 ใน 10 ของประเทศอาเซียนรองจากมาเลเซีย (Sidahat, Kwansungnoen, Poangklang, Aeksanti, & Yupa, 2022) และโดยเฉพาะอุบัติการณ์การเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่น จากรายงานฐานข้อมูลเขตสุขภาพที่ 12 พบเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ปี 2559 เพิ่มเป็นร้อยละ 8.60 (Office of Disease Prevention and Control 2, Phitsanulok, 2018) และรายงานผลการสำรวจปี พ.ศ. 2561 พบวัย รุ่นมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 16.2 (Nutrition Division, Department of Health, 2022)

โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินกว่าปกติหรือมากเกินกว่าที่ร่างกายจะเผาผลาญ จึงสะสมพลังงานที่เหลือไว้ในรูปไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ มีดัชนีมวลกายหรือค่า BMI > 25 kg/m2 ส่งผลให้ผู้ที่มี

ภาวะอ้วน ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันเกาะตับ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ ภาวะมีบุตรยาก ปวดข้อ ข้อเสื่อมก่อนวัย และโรคผิวหนัง และมีกลิ่นตัวแรง กรมอนามัยรายงานสถิติเด็กไทยอายุ 15 - 18 ปี มีภาวะอ้วนร้อยละ 13.2 ติด 1 ใน 3 ของอาเซียน และสหพันธ์โรคอ้วน (World Obesity Federation) คาดการณ์ในปี พ.ศ. 2573 ประชากรอายุต่ำกว่า 20 ปี จะมีภาวะอ้วนสูงขึ้นเกือบร้อยละ 50 (Bureau of Nutrition, 2024) จากการสำรวจและคัดกรองภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2566 จำนวน 618 คน พบว่า มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 25.89 และผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน บางคนเป็นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ต้องใช้เวลาในการทำชิ้นงานทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มทำให้นอนดึก จึงต้องรับประทานอาหารมื้อดึก และด้วยภายในวิทยาลัยมีแหล่งอาหารและเครื่องดื่มที่หาได้สะดวกทั้งร้านอาหารภายในวิทยาลัย ตู้หยอดเหรียญทั้งอาหารและเครื่องดื่มรสหวาน การสั่งซื้อออนไลน์ สามารถซื้อรับประทานได้ตลอดเวลา ประกอบกับนักศึกษาพยาบาลโดยส่วนใหญ่ไม่มีเวลาออกกำลังกาย หรือมีพฤติกรรมไม่ชอบออกกำลังกาย จึงส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนตามมา จากการสังเกตนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนจะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เชื่องช้ากว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีข้อจำกัดในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์จริงบนหอผู้ป่วยเนื่องจากเหนื่อยง่าย เคลื่อนไหวได้ช้าลง เข้าถึงผู้ป่วยได้ยากขึ้น เพราะมีข้อจำกัด โดยเฉพาะหอผู้ป่วยที่มีผู้ป่วยพักรักษาตัวจำนวนมาก มีพื้นที่ระหว่างเตียงแคบ

ภาวะน้ำหนักเกินทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ข้อเข่าเสื่อม และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมักเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับได้มากกว่าคนทั่วไปอีกด้วย ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลกระทบให้ครอบครัวสูญเสียรายได้ ประเทศชาติสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้เป็นจำนวนมหาศาล (World Health Organization, 2022) จากผลการสำรวจประชาชนวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเนื่องจากมีพฤติกรรมการกินอาหารไม่เหมาะสม กินผักน้อยกว่าวันละ 5 ทัพพี และมีการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (Bureau of Nutrition, 2024)

นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ โรคประจำตัว ลักษณะที่พักอาศัย และปัจจัยอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การรับประทานขนมหวาน ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การรับรู้ด้านสุขภาพ และการสนับสนุนด้านสังคม เป็นต้น (Phisansuthichol & Panyawan, 2022; Chobthamasakul, 2019)

จากหลายปัจจัยโดยเฉพาะจากการรับประทานอาหารเกินและไม่ออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลกระทบในระยะยาว อีกทั้งวัยรุ่นคิดว่าตนเองเป็นช่วงวัยที่แข็งแรงและมองข้ามเรื่องสุขภาพ ประกอบกับอิทธิพลของสื่อออนไลน์ที่เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นโดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาล ซึ่งเป็นผู้นำด้านสุขภาพและเป็นบุคลากรที่สำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน หากมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มศักยภาพ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลให้เกิดการขาดแคลนบุคลากรทางสุขภาพ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาล รวมถึงการหาแนวทางป้องกันไม่ให้กลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติแต่มีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัญหาการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนตามมา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

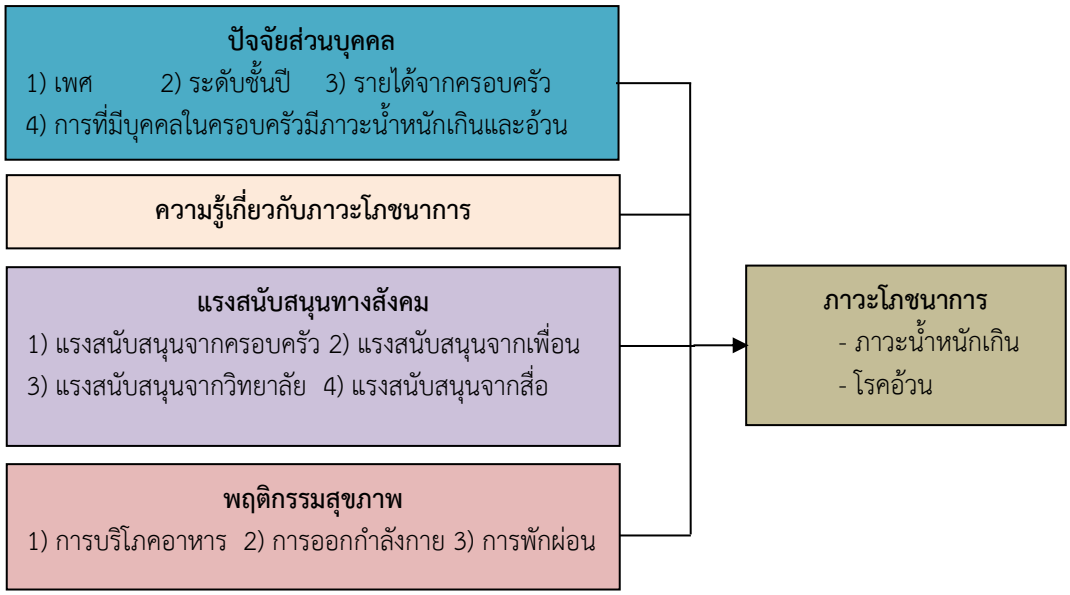
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมสุขภาพมีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี รายได้จากครอบครัว การที่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกิน 2) ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ 3) แรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อน แรงสนับสนุนจากวิทยาลัย และแรงสนับสนุนจากสื่อ และ 4) ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การนอนหลับ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย มาศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ดังภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยสหสัมพันธ์เชิงทำนาย (Correlational predictive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช สถาบันพระบรมราชชนก ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 160 คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ประชากรมาเป็นกลุ่มตัวอย่างทุกหน่วยประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี รายได้จากครอบครัว และการมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ จำนวน 15 ข้อ ซึ่งมีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบใช่ ไม่ใช่ และไม่ทราบ โดยตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

แปลผลตามแนวคิดของ Bloom (1986) แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง (คะแนนร้อยละ ≥ 80.00) ระดับปานกลาง (คะแนนร้อยละ 60.00 - 79.99) และระดับต่ำ (คะแนนร้อยละ < 60.00)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 20 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 9 ข้อ จากเพื่อน 6 ข้อ จากวิทยาลัย 3 ข้อ จากสื่อ 2 ข้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนมี 5 ระดับ ตั้งแต่จริงมากที่สุด (5 คะแนน) ถึงจริงน้อยที่สุด (1 คะแนน)

การแปลผลจากคะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (1977) จัดเป็น 3 ระดับ คือระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66) ระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 24 ข้อ โดยเกณฑ์การให้คะแนนมี 5 ระดับ ตั้งแต่ปฏิบัติทุกครั้ง (5 คะแนน) ถึง ไม่เคยปฏิบัติ (1 คะแนน)

แปลผลจากคะแนนเฉลี่ยตามตามแนวคิดของ Best (1977) ได้แก่ ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66) ระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33)

ส่วนที่ 5 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ น้ำหนัก และส่วนสูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วยอาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์และสถิติ จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ จำนวน 2 ท่าน ได้ค่าความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00

จากนั้นนำไปหาค่าความเที่ยง โดยนำเครื่องมือที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญและไปทดสอบกับนักศึกษาพยาบาลที่มีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีบรมราชชนนี สุราษฎรธานี จำนวน 30 คน แบบสอบถามด้านความรู้ โดยข้อคำถามที่ดีจะมีค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.32 – 0.60 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.32 – 1.00 มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-richardson KR-20) เท่ากับ 0.86 สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.80 และ 0.91 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. นักวิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นักวิจัยประสานกับหัวหน้าชั้นปี เพื่ออธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม การเก็บรวบรวมข้อ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โดยให้หัวหน้าชั้นปี ซึ่งเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้ติดตามและรวบรวมแบบสอบถาม

3. ภายหลังได้รับแบบสอบถามกลับคืน ผู้ช่วยผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และส่งให้กับนักวิจัยเพื่อจากนั้นลงรหัส และวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด ใช้วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมสุขภาพ

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) จากวัตถุประสงค์เพื่อปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช โดยมีตัวแปรตาม คือ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ที่ผู้วิจัยจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม กำหนดผู้ที่มีน้ำหนักเกิน (0) และผู้ที่มีน้ำหนักโรคอ้วน (1) นำวิเคราะห์ข้อมูลอย่างหยาบ (Univariate analysis) ด้วยสถิติอย่างง่าย (Simple logistic regression) เพื่อพิจารณาคัดเลือกตัวแปรที่มีค่า *p*-value ของ Wald's test น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.25 ในการวิเคราะห์ตัวแปรพหุตัวแปร (Multivariate analysis) ด้วยสมการถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร (Multiple logistic regression) และทำการคัดเลือกตัวแปรที่มีค่า *p*-value มากกว่า 0.05 ออกจากการวิเคราะห์ด้วยวิธี Backward elimination นำเสนอผลการศึกษาด้วยค่าสัดส่วนความเสี่ยง (Odds ratio: OR) และค่าร้อยละ 95 ของช่วงความเชื่อมั่น (95%CI Confidence interval: 95%CI)

จริยธรรมวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช เลขที่จริยธรรม Exc-03/2567 ลงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567 โดยผู้วิจัยขอความร่วมมือ และชี้แจงสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างให้ทราบ ให้กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ โดยลงลายมือชื่อก่อนตอบแบบสอบถามหลังจากที่ได้อธิบายวัตถุประสงค์และชี้แจง ซึ่งข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ และในการเก็บรวบรวมข้อมูลจะไม่ระบุชื่อและที่อยู่ การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ในภาพรวมและนำมาใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85.63) มากกว่าครึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 55.63) และมีบุคคลที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนในบ้าน (ร้อยละ 58.13) กลุ่มตัวอย่างมีภาวะน้ำหนักเกิน (ร้อยละ 52.50) และโรคอ้วน (ร้อยละ 47.50)

2. ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ และระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (n= 160)

ระดับความรู้		จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง	(≥ ร้อยละ 80.00)	101	63.13
ระดับปานกลาง	(ร้อยละ 60.00 - 79.00)	51	31.87
ระดับต่ำ	(< ร้อยละ 60.00)	8	5.00

จากตาราง 1 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 63.13) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง (ร้อยละ 31.87) และระดับต่ำ (ร้อยละ 5.00)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแรงสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมสุขภาพ (n= 160)

ตัวแปร	M	SD.	ระดับ
แรงสนับสนุนทางสังคม			
จากครอบครัว	3.19	0.57	ปานกลาง
จากเพื่อน	2.04	0.56	ต่ำ
จากวิทยาลัย	3.91	0.45	สูง
จากสื่อ	2.77	0.83	ปานกลาง
ภาพรวม	**3.23**	**0.45**	**ปานกลาง**
พฤติกรรมสุขภาพ			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.06	0.61	ปานกลาง
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	1.74	0.54	ต่ำ
พฤติกรรมการพักผ่อน	2.79	0.57	ปานกลาง
ภาพรวม	**2.83**	**0.33**	**ปานกลาง**

จากตาราง 2 พบว่า แรงสนับสนุนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 3.23, SD= 0.45) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากวิทยาลัยอยู่ในระดับสูง (M= 3.91, SD= 0.45) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 2.83, SD= 0.33) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (M =3.06, SD= 0.61) สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (M= 1.74, SD= 0.54)

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ดังตาราง 3

ตาราง 3 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการ		Crude OR (95%CI)	Adjust OR (95%CI)
	น้ำหนักเกิน จำนวน (ร้อยละ)	โรคอ้วน จำนวน (ร้อยละ)		
เพศ				
หญิง	71 (51.82)	66 (48.18)	Ref.	Ref.
ชาย	13 (56.52)	10 (43.48)	0.83 (0.34 – 2.02)	1.11 (0.42 – 2.95)
ชั้นปี				
ปีที่ 2	25 (49.02)	26 (50.98)	Ref.	Ref.
ปีที่ 3	22 (44.00)	28 (56.00)	1.22 (0.56 – 2.68)	1.02 (0.41 – 2.52)
ปีที่ 4	37 (62.71)	22 (37.29)	0.57 (0.27 – 1.22)	0.43 (0.17 – 1.05)
ความเพียงพอของรายได้				
< 5,000 บาท	44 (49.44)	45 (50.56)	Ref.	Ref.
≥ 5,000 บาท	40 (62.69)	25 (37.31)	0.76 (0.41 – 1.42)	0.86 (0.44 – 1.68)
การมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะเกินและโรคอ้วน				
ไม่มี	42 (62.69)	25 (37.31)	Ref.	Ref.
มี	42 (56.34)	31 (43.66)	0.49 (0.26 – 0.93)*	0.47 (0.24 – 0.94)*
ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ				
ระดับต่ำ	4 (50.00)	4 (50.00)	Ref.	Ref.

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัย	ภาวะโภชนาการ		Crude OR (95%CI)	Adjust OR (95%CI)
	น้ำหนักเกิน จำนวน (ร้อยละ)	โรคอ้วน จำนวน (ร้อยละ)		
ระดับปานกลาง	30 (58.82)	21 (41.18)	0.70 (0.16 – 3.12)	0.91 (0.18 – 4.52)
ระดับสูง	50 (49.50)	51 (50.50)	1.02 (0.24 – 4.30)	1.59 (0.33 – 7.76)
แรงสนับสนุนจากครอบครัว				
ระดับต่ำ	5 (45.45)	6 (54.55)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	60 (51.72)	56 (48.28)	0.78 (0.23 – 2.69)	0.88 (0.22 – 3.48)
ระดับสูง	19 (57.58)	14 (42.42)	0.61 (0.16 – 2.42)	0.88 (0.18 – 4.34)
แรงสนับสนุนจากเพื่อน				
ระดับต่ำ	10 (45.45)	12 (54.55)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	55 (50.46)	54 (49.54)	0.82 (0.33 – 2.05)	0.65 (0.22 – 1.88)
ระดับสูง	19 (65.52)	10 (34.48)	0.44 (0.14 – 1.37)	0.33 (0.08 – 1.36)
แรงสนับสนุนจากวิทยาลัย				
ระดับปานกลาง	24 (48.00)	26 (52.00)	Ref.	Ref.
ระดับสูง	60 (54.55)	50 (45.45)	0.77 (0.39 – 1.50)	0.88 (0.42 – 1.85)
แรงสนับสนุนจากสื่อ				
ระดับต่ำ	26 (50.98)	25 (49.02)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	46 (52.57)	42 (47.73)	0.95 (0.48 – 1.89)	1.05 (0.47 – 2.31)
ระดับสูง	12 (57.14)	9 (42.86)	0.78 (0.28 – 2.17)	0.71 (0.20 – 2.55)
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
ระดับต่ำ	9 (56.25)	7 (43.75)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	61 (51.69)	57 (48.31)	1.20 (0.42 – 3.44)	1.32 (0.37 – 4.70)
ระดับสูง	14 (53.85)	12 (46.15)	1.10 (0.32 – 3.86)	1.17 (0.22 – 6.15)
พฤติกรรมการออกกำลังกาย				
ระดับต่ำ	27 (54.00)	23 (46.00)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	52 (50.98)	50 (49.02)	1.13 (0.57 – 2.22)	1.12 (0.53 – 2.36)
ระดับสูง	5 (62.50)	3 (37.50)	0.74 (0.15 – 3.27)	0.84 (0.16 – 4.38)
พฤติกรรมการพักผ่อน				
ระดับต่ำ	13 (36.11)	23 (63.89)	Ref.	Ref.
ระดับปานกลาง	65 (57.52)	48 (42.48)	0.42 (0.19 – 0.92)*	0.35 (0.14 – 0.84)*
ระดับสูง	6 (54.55)	5 (45.45)	0.42 (0.12 – 1.85)	0.33 (0.07 – 1.54)

* $p < 0.05$

จากตาราง 3 ผลวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ด้วยสถิติอย่างง่าย (Simple logistic regression) พบว่า เมื่อมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะเกินและโรคอ้วน จะมีโอกาสที่จะมีโรคอ้วนลดลงร้อยละ 51 เมื่อเทียบกับไม่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะเกินและโรคอ้วน (OR= 0.49, 95%CI= 0.26 – 0.93) และเมื่อมีพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง มีโอกาสที่จะมีภาวะโรคอ้วนลดลงร้อยละ 48 เมื่อเทียบกับพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับต่ำ (OR= 0.42, 95%CI= 0.19 – 0.92)

เมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร (Multiple logistic regression) พบว่า เมื่อมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะเกินและโรคอ้วน จะมีโอกาสที่จะมีโรคอ้วนลดลงร้อยละ 53 เมื่อเทียบกับไม่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะเกินและโรคอ้วน (adjustOR= 0.47, 95%CI= 0.24 – 0.94) และเมื่อมีพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง มีโอกาสที่จะมีภาวะโรคอ้วนลดลงร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับต่ำ (adjustOR= 0.35, 95%CI= 0.14 – 0.84)

อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ จากผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 63.13) อธิบายได้ว่า ในหลักสูตรของพยาบาลศาสตร์บัณฑิตมีรายวิชาที่มีการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในด้านนี้ดี อีกทั้ง การเรียนในหลักสูตรพยาบาล ซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย และญาติ ฉะนั้น บุคคลที่เรียนในหลักสูตรพยาบาลจึงจำเป็นต้องมีความรู้ที่ต้องให้ความรู้กับผู้ป่วย และญาติ เพราะหากมีข้อสงสัยจำเป็นต้องให้ข้อมูลกับญาติ และผู้ป่วยได้ถูกต้อง ดังผลการวิจัยที่พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โรคอ้วนทำให้หลอดเลือดสมองตีบแตกเกิดโรคหัวใจและมะเร็งได้ และการลดน้ำหนักโดยการรับประทานยาลดน้ำหนักหากหยุดยาอาจกลับมาอ้วนใหม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ Maytapattana (2017) พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 98.70 เช่นเดียวกับ Phisansuthichol & Panyawan (2022) กล่าวว่า บุคลากรทางการพยาบาลมีความรู้ เข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี แต่ไม่ได้คำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสมในการบริโภคน้ำตาล และไม่ระวังในการบริโภคน้ำมันต่อวัน จึงส่งผลให้ดัชนีมวลกายสูง

2. แรงสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 3.23, SD= 0.45) จากผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนจากวิทยาลัยอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า วิทยาลัยเห็นความสำคัญในเรื่องภาวะสุขภาพของนักศึกษา จึงได้จัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ จัดสถานที่ออกกำลังกาย หรือสถานที่พักผ่อน ให้กับนักศึกษาอย่างเพียงพอ สำหรับแรงสนับสนุนจากเพื่อนอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าในการมาเรียนในหลักสูตรนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความจำเป็นที่ต้องพักอาศัยอยู่ในสถานที่เดียวกัน ซึ่งเป็นไปได้ว่าในการรับประทานอาหารจะรับประทานกันเป็นกลุ่ม และมักจะชวนกันรับประทานอาหารที่เป็นกลุ่มได้ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างยังเป็นวัยรุ่น อาหารที่เลือกอาจจะเป็นอาหารที่มีประเภทไขมันสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Ruangying, Jorajit & Janyam (2016) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อนเกี่ยวกับค่านิยมการบริโภคอาหาร มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Krungkraipetch & Krungkraipech (2012) ที่กล่าวว่า ค่านิยมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยเปลี่ยนไป อาจเนื่องจากมีกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมาก ชอบความเป็นอิสระ มีการเปลี่ยนแปลงตามแบบสังคมตะวันตก จึงนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟูดที่มีแป้ง และไขมันเป็นส่วนมากทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน

3. พฤติกรรมสุขภาพ จากผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M= 2.83, SD= 0.33) อธิบายได้ว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาพยาบาลไม่ได้ใส่ใจหรือไม่ตระหนักถึงอันตรายของภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และไม่คิดว่าภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบกับชีวิตการเป็นนักศึกษามีภาวะเครียด เหน็ดเหนื่อย ไม่มีเวลาเหลือในการออกกำลังกาย ทำให้มีวิธีการผ่อนคลายหรือลดภาวะเครียดด้วยวิธีการรับประทานอาหารที่ชอบและให้พลังงานสูง เช่น ไก่ทอด พิซซ่า ชาไข่มุก ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของ Thongsuk, Putawatana, & Orathai (2012) พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลรามาธิบดีโดยรวมทุกชั้นปีอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Thuwanon & Sathituittasakon (2017) พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ Puntiya (2020 ที่กล่าวว่า ส่วนใหญ่แพทย์มักไม่คิดว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักเกินหรือ

เป็นโรคอ้วน ไม่ใส่ใจและไม่ตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วน มักคิดว่าตนเองมีเวลาน้อยจึงไม่ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายหรือลดน้ำหนัก

4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ด้วยสถิติสมการถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร (Multiple logistic regression) พบว่า การมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และพฤติกรรมการพักผ่อน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และสามารถอภิปรายได้ดังนี้

4.1 การมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน จะมีโอกาสที่จะมีโรคอ้วนลดลงร้อยละ 53 เมื่อเทียบกับไม่มีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน อธิบายได้ว่า เมื่อมีบุคคลในครอบครัวมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ทำให้มองเห็นภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลง อาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Pudcharakuntana, Khungtumneam & Durongritichtichai (2015) ที่ว่า ผู้ที่อ้วนมักรับทราบเป็นอย่างดีว่าตนเองอ้วน ทำให้ภาพลักษณ์ตนเองไม่เปลี่ยนแปลง และพบว่าการมีประวัติบิดา มารดา พี่น้อง มีโรคอ้วน จะเป็นโรคอ้วนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีกรรมพันธุ์โรคอ้วนเนื่องจากมียีนที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก

4.2 การมีพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง มีโอกาสที่จะมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนลดลงร้อยละ 65 เมื่อเทียบกับพฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับต่ำ อธิบายได้ว่า การพักผ่อนที่เพียงพอ 7 - 9 ชั่วโมงต่อคืน ช่วยปรับความสมดุลของฮอร์โมนเกรลินซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นความหิวให้ลดลง และเพิ่มฮอร์โมนเลปตินทำให้ร่างกายรับรู้ว่าว่าอิ่ม ไม่รู้สึกหิวบ่อย ในทางกลับกันการพักผ่อนไม่เพียงพอ ระดับฮอร์โมนเกรลินเพิ่มสูงขึ้น และเลปตินลดลง ร่างกายรู้สึกอิ่มยาก ทำให้รับประทานมากขึ้น และเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรี่สูง ประกอบกับการพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้กระบวนการเผาผลาญช้าลง ร่างกายมีการสะสมไขมัน ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของ Hall, Muldoon, Jennings, Buysse, Flory, & Manuck, (2008) พบว่าผู้ที่ใช้เวลาในการนอนหลับ 7 - 8 ชั่วโมงต่อคืน จะมีอัตราการเกิดภาวะอ้วนลงพุงต่ำ ส่วนผู้ที่ใช้เวลาในการนอนหลับสั้น จะมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ravinit & Sattam (2016) พบว่า การนอนหลับไม่เพียงพอต่อวันจะทำให้ระดับฮอร์โมนอินซูลินต่ำ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย ถึงแม้ว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับภาะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอยู่ในระดับสูง แต่พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ฉะนั้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีความตระหนักถึงการมีภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีบุคคลภายในบ้านมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ทั้งนี้จะต้องให้นักศึกษามีความตระหนักในการพักผ่อนที่เพียงพอร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยและพัฒนารูปแบบการลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในนักศึกษาพยาบาลที่เหมาะสมกับบริบทของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

References

Best, J. W. (1977). *Research in education.* (3rd ed.) Englewood Cliffs,. New Jersey : Prentice Hall, Inc.

Bureau of Nutrition. (2024). Annual report 2023. Retrieved April 5, 2024 from https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-uplode/6x22caac.0452648c8dd1f534819ba2f16c/202503/m_magazine33500/5177/file_download/a079c0d10ee68cdd317211267311d337.pdf

Chobthamasakul, S. (2019). Relationship between health literacy and obesity prevention Behavior of undergraduate students in Bangkok metropolitan region. *Journal of Interdisciplinary Research: Graduate Studies*, *8*(1), 116–123.

Hall, M. H., Muldoon, M. F.. Jennings, J. R., Buysse, D. J., Flory, D. J., & Manuck, S. B. (2008). Self-reported sleep duration is associated with the metabolic syndrome in midlife adults. *Sleep, 31*(5), 635-643.

Hoseini, M., Bardoon, S., Bakhtiari, A., Adib-Rad, H., & Omidvar, S. (2022). Structural model of the relationship between physical activity and students'quality of life: Mediating role of body mass index and moderating role of gender. *Plos one. 17*(8), 1-13.

Jaiyod, N. & Manoton, A. (2023). Effecttiveness of applying the concept of health belife model in modifyling obesity reduction behavior of Sukhothai personel, muang district, Sukhothai province. *Academic Journal of Community Public Health*, *9*(1), 56.

Krungkraipetch, L. & Krungkraipech, K. (2012). Relationship between adequate breakfast consumption and fatigue in the morning class among medical students, Burapha University. *The public Health Journal of Burapha University*, *7*(1), 13–18.

Maytapattana, M. (2017). Factor associated with food consumtion Behavior of nursing students. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University, 25*(3), 20-29.

Nutrition Division, Department of Health. (2022). *Survey report on adolescent nutritional status, 2018*. Department of Health, Ministry of Public Health (Thailand).

Office of Disease Prevention and Control 2, Phitsanulok. (2018). *Report on the incidence of overweight and obesity among adolescents in Health Region 12*. Office of Disease Prevention and Control 2, Phitsanulok.

Puntiya, P. (2020). Obesity in physician. Journal of Health Systems Research, 14(1), 19-25.

Phisansuthichol, S., & Panyawan, I. (2022). Factors associated with body mass index among nursing personnel in Maharaj Nakorn Chiangmai Hospital. *LannaPublic Health Journal, 18*(1), 68-79.

Pudcharakuntana, P., Khungtumneam, K., & Durongritichai, V. (2015). The factors asociated to the prevalence of obesity in adults in Bang Sao Thong municipality, Samuth Prakan province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 16*(2), 131-139.

Ravinit, P. & Sattam, A. (2016). Factor associated with the metabolic syndrome in Chamab sub-district, Wang Noi district, Ayutthaya province. *APHEIT Journal Science & Technology. 5*(2), 33-47.

Ravinit, P., & Sattham, A. (2016). Factor Associated with the Metabolic Syndrome in Chamab Sub-district, Wang Noi District, Ayutthaya Province. *APHEIT Journals, 5*(2), 33-47.

Ruangying, J., Jorajit, S.,& Janyam, K. (2016). Food consumption behavior of adolescents in Songkhla province: synthesis of literacy and factors influencing food. *Journal of Liberal Arts, Prince of Unerversity, Hat Yai Corrpus, 8*(1), 245-264.

Sidahat. J., Kwansungnoen, P., Poangklang, P., Aeksanti, T., & Yupa, P. (2022). Health behavior on 3E2S (Eating, exercise, emotion, stop smoking, and stop drinking) among students in Nakhon Ratchasima Rajabhat University. *Journal of Health Research and Development, Nakhon Ratchasima Provincial Public Health Office*, *8*(2), 60-71.

Thongsuk, S., Putawatana, P., & Orathai, P. (2012). Health promoting behaviors of ramathibodi nursing students. *Ramathibodi Nursing Journal, 18*(2), 178-189.

Thuwanon, S. & Sathituittasakon, T. (2017). Behavioral health of nursing students nursing University Chalermkanchana Sisaket. Chalermkanchana Academic Journal, *4*(2), 92-96.

World Health Organization. (2022). *Obesity and overweight*. Retrieved April 5, 2024 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.