

**ผลของโปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้
สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2
ชุมชนอภิลิทธิ 2 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**
**The Effects of Reducing Diabetic Risk Group by Diabetic Menu with
Self-efficacy Program on Changing Food Consumption Behavior in
Pre diabetics Mellitus type 2 At Abhisit village no.2,Tambol Talad,
Muang District, Mahasarakham Province.**

พัชรี โจเฮนเซน*, บัวรุณ ศรีชัยกุล**, สุพัตรา วัฒนเสน***

Patcharee Johansen*, Buavaroon Srichaikul**, Supatra wattanasean***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ของชุมชนอภิลิทธิ 2 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วิธีการวิจัย : เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 84 คน แบ่งกลุ่มทดลองจากชุมชนอภิลิทธิ 2 จำนวน 42 คน และชุมชนศรีมหาสารคาม ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 42 คน การรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร (ที่ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.7219) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหาร (ค่าแอลฟา เท่ากับ 0.9134) และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ค่าแอลฟา เท่ากับ 0.7800) ซึ่งใช้แบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent t - test และ Paired t - test

ผลการวิจัย : พบว่าหลังการทดลองกลุ่มชุมชนอภิลิทธิ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการบริโภคอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่เพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนการทดลองและมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนศรีมหาสารคาม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ภายใต้แนวคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในทิศทางที่ดีขึ้น ด้วยกิจกรรมที่เน้นการปรับเปลี่ยนเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน

สรุป : ผลของโปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมในเรื่องการบริโภคอาหาร และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชุมชนหรือเขตพื้นที่อื่น .

คำสำคัญ : เมนูลดเสี่ยงเบาหวาน; การรับรู้สมรรถนะแห่งตน; พฤติกรรมการบริโภค; กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน.

*นิสิตปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

**อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

***อาจารย์ประจำวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

Abstract

The research is a quasi-experimental research and is done for studying how the reducing diabetic menu and self-efficacy program have effects on food consumption behavior change of pre diabetics mellitus type at Apisit village NO.2, Tambol Talad, Muang district, Mahasarakham province. The sample size was equally conducted from 84 people from 2 different villages those are Apisit village NO.2 and Sri-Mahasarakham village. The research instruments comprise of 3 types of questionnaire those are food consumption (validity = 0.7219), self-efficacy of food consumption ($\alpha = 0.9134$) and food consumption behavior ($\alpha = 0.7800$). The data was gathered from pre-test and post-test then was analyzed and interpret to percentage, average, standard deviation, Independent T-test and Paired T-test.

The findings indicated that food consumption knowledge, self-efficacy and food consumption behavior of Apisit village NO.2 are far more increasing significantly when compared with Sri-Mahasarakham's (p-value < 0.05). The concept of this research is consumption behavior improvement by developing activities to match the way of life in the area.

The research suggested that the effects of reducing diabetic menu and self-efficacy program can be applied with food consumption behavior and will be useful for other group of pre diabetic in different area.

Keywords : Reducing diabetic menu; Self-efficacy; Consumption behavior; Pre diabetics.

บทนำ

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังโรคหนึ่งในกลุ่มโรคไม่ติดต่อจากองค์การอนามัยโลกและสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติพบว่า จะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวานทั่วโลก 3.2 ล้านคนต่อปี ประมาณ 8,700 คน จะเสียชีวิตทุกวัน หรือเสียชีวิต 6 คนต่อนาที องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้โรคเบาหวานเป็นโรค ที่มีอัตราป่วยเพิ่มสูงขึ้นในทุกประเทศ ในจำนวนโรคไม่ติดต่อต่างๆ พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่ทั่วโลกให้ความสนใจ ต้องใช้เวลารักษาที่ต่อเนื่องยาวนาน¹ ผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2553 มีจำนวน 366 ล้านราย หรือร้อยละ 6.4 และเพิ่มขึ้นเป็น 552 ล้าน ในปี 2573 หรือร้อยละ 7.8 และหากไม่มีการดำเนินการแก้ไขอย่างเร่งด่วนจะมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น 3 คน ในทุก 10 นาทีหรือประมาณ 10 ล้านคนต่อปี ในขณะที่ความชุกของโรคเบาหวานทั่วโลก คือร้อยละ 6.4 โดยในปี 2573 จะเพิ่มถึงร้อยละ 90² สำหรับประเทศไทยพบว่าโรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ยังมีอัตราป่วยเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยในปี 2543 พบผู้ป่วยเบาหวานในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 1.54 ล้านรายและคาดว่าในปี 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 2.74 ล้านราย ข้อมูลจากสำนักโรคบาติวิทยา กรมควบคุมโรคในปี 2549-2553 พบอัตราความชุกของผู้ป่วยเบาหวานสะสมเท่ากับ 1,394.91 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2553 มีผู้ป่วยรายใหม่คิดเป็นอัตราป่วย 277.36 ต่อประชากรแสนคนและโรคเบาหวานยังเป็นสาเหตุสำคัญของการตาย 1 ใน 10 สาเหตุการตายจากรายงานอัตราตายด้วยโรคเบาหวานทั่วประเทศ ปี 2550 - 2553 เท่ากับ 12.2, 12.22, 11.06 และ 10.76 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ³ สถานการณ์ของผู้ป่วยโรคเบาหวานของจังหวัดมหาสารคาม มีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นเดียวกัน จากรายงานเอกสารประจำปี 2550 ในปี 2544 - 2549 อัตราความชุกของโรคเบาหวานในประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 9.95, 9.10, 7.41, 8.12, 9.32 และ 10.21 ตามลำดับ และสถานการณ์โรคเบาหวานของอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จากข้อมูลของศูนย์ข้อมูลสารสนเทศของโรงพยาบาลมหาสารคาม ในปี 2550 - 2554 มีอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 2,407, 2,125, 2,205, 2,358 และ 2,513 ต่อประชากรแสนคน⁴ และผลการดำเนินงานภายใต้โครงการสนองน้ำพระราชหฤทัย

ในหลวง ทรงห่วงใยสุขภาพประชาชนฯ ปี 2553 - 2555 ของอำเภอเมืองมหาสารคาม พบว่าประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร้อยละ 82.5, 85.5 และ 82 หน่วยบริการปฐมภูมิเครือข่ายโรงพยาบาลมหาสารคาม 21 แห่ง พบว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานร้อยละ 10.1 กลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 11.61 ผู้ป่วยรายใหม่ ร้อยละ 2.7, 3.7 และ 4.3 จะเห็นได้ว่าประชาชนในอำเภอเมืองมหาสารคาม มีประชากรที่ต้องเผชิญและเสี่ยงกับโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง รวมถึงเกิดผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี ทั้งๆ ที่เป็นโรคที่สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ หากได้รับการดูแลด้านพฤติกรรมสุขภาพทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน

สถานการณ์โรคเบาหวานเขตบริการของศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองนุรพา เทศบาลเมืองมหาสารคาม ปี 2555 มีจำนวน 317 ราย ผู้ป่วยเข้ารับบริการในคลินิกเบาหวาน เฉลี่ยวันละ 40 ราย และผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาเฉลี่ยต่อเดือน 312 ราย ชุมชนอภิสิทธิ์ 2 เป็นชุมชนหนึ่งในเขตพื้นที่บริการของศูนย์สุขภาพชุมชนนุรพามีผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง เข้ารับบริการที่คลินิกเบาหวานจำนวน 33 ราย ร้อยละ 2.89 ยอดผู้ป่วย ปี 25553 จากผลการคัดกรองประชาชนที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป จำนวน 695 ราย คัดกรองได้ 598 คิดเป็นร้อยละ 86.04 พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 47 ราย จากข้อมูลดังกล่าวพบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงอุบัติการณ์โรคเบาหวานร้อยละ 7.85 ซึ่งเกินเกณฑ์มาตรฐานของสำนักงานควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อกระทรวงสาธารณสุข กำหนดไว้ไม่เกิน ร้อยละ 5 งานวิจัยที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน (Self efficacy theory) ของแบนดูรา (Bandura) ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่สำคัญและมีผลต่อการเกิดพฤติกรรมดังกล่าว เช่น การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน⁵ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี และมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะมีโอกาสแสดงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้นจากการศึกษาข้อมูลผลการศึกษาที่ผ่านมา ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยสร้างโปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่

เหมาะสมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 ในเขตที่รับผิดชอบสามารถดูแลตนเอง และจัดการกับสถานการณ์ การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อควบคุมอาการของโรค มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้น เพื่อช่วยให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานสามารถควบคุมโรค และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ในชุมชน อภิสสิทธิ์ 2 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ชุมชนอภิสสิทธิ์ 2 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้โปรแกรมเมนูลดเสี่ยงเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหารและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 ของเขตชุมชนจังหวัดมหาสารคาม

วิธีการการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยวัดก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง (Experimental Group) โดยรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (Pretest - Post test one Group Design) กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จะได้รับการทดสอบทางด้านความรู้ เรื่องการบริโภคอาหาร ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ซึ่งการทดสอบนี้จะดำเนินการ 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 ครั้ง ในระหว่างการดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 เพื่อกลุ่มเปรียบเทียบจะไม่ได้รับโปรแกรมห้ดังกล่าว โดยประชากรและกลุ่มตัวอย่างได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูง (DTX = 100-125 มก/ดล.แต่ยังไม่ได้รับ การวินิจฉัยเป็นโรคเบาหวาน โดยแพทย์) ที่อยู่ในเขต

รับผิดชอบของศูนย์แพทย์ชุมชนนุรพา จำนวน 8 ชุมชนที่อยู่ในตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามได้แก่ ชุมชนอภิสสิทธิ์ 1 อภิสสิทธิ์ 2 นาควิชัย 1 นาควิชัย 2 นาควิชัย 3 เครือวัลย์ 1 เครือวัลย์ 2 และศรีมหาสารคาม จำนวน 304 คน

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ชุมชนอภิสสิทธิ์ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42 คน และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ชุมชนศรีมหาสารคาม เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 42 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง เช่นบุคลาการสามารถ อ่านออก เขียนได้ มีความเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดโปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 และเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น⁶ โครงสร้างของเนื้อหาสร้างขึ้นตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน⁸ การประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก จำนวน 23 ข้อ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจำนวน 25 ข้อคุณภาพเครื่องมือหลังจากผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามครอบคลุมตัวแปร และวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา นำแบบสอบถามกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ที่ชุมชนนาควิชัย 1 ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 30 คน และหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามจากโปรแกรมสำเร็จรูปโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ (Coefficient of Internal Consistency) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยได้ค่าความเที่ยง (Reliability) แบบวัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.7219 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหารได้ค่าแอลฟาเท่ากับ 0.9134 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าแอลฟาเท่ากับ 0.7800 การศึกษาครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดย

ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความรู้ในการบริโภคอาหาร แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน แล้วนัดหมายวันเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองในช่วงสัปดาห์ที่ 10 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาหาจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานวิเคราะห์หาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัว

ผลการศึกษา

พบว่าหลังการทดลองกลุ่มชุมชนอภิสิทธิ์ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้และพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่เพิ่มขึ้นมากกว่า ก่อนการทดลอง และมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับชุมชนศรีมหาสารคาม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ภายใต้แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารในทิศทางที่ดีขึ้น ด้วยกิจกรรมที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปรที่ใช้เปรียบเทียบ	ก่อนการทดลอง			
	$\bar{x}$	S.D.	t	p-value
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร				
กลุ่มทดลอง	12.38	2.677	0.856	0.395
กลุ่มเปรียบเทียบ	11.90	2.418		
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหาร				
กลุ่มทดลอง	51.60	1.609	-0.883	0.380
กลุ่มเปรียบเทียบ	51.90	1.605		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				
กลุ่มทดลอง	51.10	3.799	-1.503	0.137
กลุ่มเปรียบเทียบ	52.38	4.036		

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มเปรียบเทียบ (n=42)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านการเลือกชนิดอาหาร	17.67	2.944	17.31	2.236	-0.886	0.381
2. ด้านการเลือกประเภทอาหาร	12.71	0.835	12.95	1.011	1.184	0.243
3. ด้านการปรุงอาหาร	9.19	0.833	9.21	1.094	0.123	0.903
ผลรวมคะแนนพฤติกรรม	52.38	4.036	51.57	3.021	-1.349	0.185

จากการเปรียบเทียบระดับความรู้และพฤติกรรม การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มเปรียบเทียบ ผลของการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) หลังดื่มน้ำและอาหาร 10-12

ชั่วโมงลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองคิดเป็นร้อยละ 52.40 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) หลังดื่มน้ำและอาหาร 10-12 ชั่วโมงไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับน้ำตาลในเลือด หลังดื่มน้ำและอาหาร 10-12 ชั่วโมง ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานก่อนและหลัง การทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระดับน้ำตาลในเลือด (DTX)	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. กลุ่มปกติ (DTX<100 mg%)	0	0	22	52.40	0	0	0	0
2. กลุ่มเสี่ยง (DTX 100-125 mg%)	42	100	20	47.60	42	100	42	100
max, min	125,105		108,83		125,100		125,101	

อภิปรายผล

หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) หลังดื่มน้ำและอาหาร 10-12 ชั่วโมงลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองคิดเป็นร้อยละ 52.40 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) หลังดื่มน้ำและอาหาร 10-12 ชั่วโมงไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง สรุปคือกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่จำนวน 84 ราย เป็นกลุ่มทดลองที่ได้ รับโปรแกรมดูแลสุขภาพเบาหวานร่วมกับการรับรู้สมรรถนะ

แห่งตน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน 42 ราย และกลุ่มเปรียบเทียบ ที่ไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว 42 ราย ผลการวิจัยอภิปราย ตามสมมติฐานการวิจัยเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมบริโภคอาหารในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า มีคะแนนพฤติกรรม การบริโภคอาหารภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะอาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้สนับสนุนด้าน การศึกษา ขอขอบคุณเทศบาลเมืองมหาสารคามที่ได้สนับสนุนงบประมาณทุนการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ ญญ.ดร.บัววรรณ ศรีชัยกุล, อาจารย์ ดร.สุพัทธรา วัฒนเสน ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และขอขอบคุณ Mr.Borge Ivar Johansen from Norway; Nurse (medical officer) norwegian navy, head of health institution, health care consultant ที่สนับสนุนด้านทุนการศึกษาและช่วยเหลือค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศจนการศึกษาวิจัย ในครั้งนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. ขวัญเรือน ทิพย์พูล. **ผลของโปรแกรมประยุกต์การจัดการและแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกระบวนการกลุ่มเพื่อการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในระบบบริการปฐมภูมิ กรณีศึกษา อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม.** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2553.
2. สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ. **สถิติโรคเบาหวาน ปี 2550.** [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.meedee.net/magazine/med/special-report/394.htm>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2553.)
3. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **อัตราป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ.** กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข; 2551.
4. สถิติแห่งชาติ. **สถิติโรคเบาหวาน ปี 2550.** [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.meedee.net/magazine/med/special-report/394.htm>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2555).
5. ชลธิชา เรือนคำ. **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.
6. พรนภา ไชยอาสา. **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
7. Bandura, A. **Self-efficacy : The Exercise of Control.** New York : W. H. Freeman and Company; 1997.

