

ผลของการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรม

การรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์

ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

Effect of Promoting Nutritional Knowledge Toward Eating Behavior among Female of Reproductive Age at Nongphung

Subdistrict, Sarapee District, Chiang Mai Province

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ พย.ด.* Punpilai Sriareporn Ph.D.*
ไพฑูรย์ ตุ่นคำ วท.บ.** Paitoon Toomkhum B.S.**
มัลลิกา พรหมโชติ พย.บ.** Mullika Promchot B.N.S.**
นางสาวรวีวัน หินเงิน วท.บ.*** Ravewan Hingern B.S.***
สุภาพร เกียรติจิรกุล พย. ม.*** Supaporn Kiatchirakul M.N.S.***

บทคัดย่อ

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและเตรียมความพร้อมสำหรับการเจริญพันธุ์ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ กลุ่มตัวอย่างคือสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีอายุระหว่าง 15 – 44 ปี ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 125 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 58 ราย และกลุ่มควบคุมจำนวน 67 ราย รวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม พ.ศ. 2552 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ เครื่องมือดำเนินการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินความรู้ทางโภชนาการ แบบประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ใช้สถิติสติดิวิลคอกซอน ซายนด์ แรงค์ เทสต์ (Wilcoxon Signed Ranks Test) และสถิติ แมนวิทนี ยู เทสต์ (Mann-Whitney U test)

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

** Public Health Specialist, Health Promoting Hospital, Nongphung Subdistrict, Chiang Mai Province

*** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

*** Specialist Professional Nurse, Health Promoting Hospital, Nongphung Subdistrict, Chiang Mai Province

ผลการวิจัย พบว่า

คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการสูงกว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรที่มสุขภาพในการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการเพื่อให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: ความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร สตรีวัยเจริญพันธุ์

Abstract

Adequate nutrition is essential for women during their reproductive age, since it plays key roles in achieving normal adult and reproductive capacity. This quasi experimental study aimed to exam the effect of promotional program of nutritional knowledge toward eating behavior among female of reproductive age at Nongphung Subdistrict, Sarapee District, Chiang Mai Province. The subjects were 125 females age between 15-44 years, selected by purposive sampling. They were assigned into control group (67 women) and experiment group (58 women). Data were collected during June to August, 2009. The subjects in experimental group received promotional program of nutritional knowledge. The research instruments consisted of Nutritional knowledge assessment form, Eating behaviors assessment form, and promotional program of nutritional knowledge. Data were analyzed using descriptive statistics and hypotheses were also tested by the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Mann-Whitney U test.

The results of study

The eating behavior scores of the experimental group, receiving the promotional program of nutritional knowledge, were statistically significantly higher than the control group at level of $p < 0.001$.

Results of this study could be used as a guideline for health care providers to promote knowledge toward food in females of reproductive age in order to enhance their eating behavior.

Key words: Knowledge Toward Food, Eating Behaviors, Female of Reproductive Age



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สตรีวัยเจริญพันธุ์ คือ สตรีกลุ่มอายุ 15-44 ปี เป็นช่วงวัยที่สามารถมีบุตรได้หรือเรียกว่า อยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ สภาวะสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ จึงเกี่ยวข้องกับสุขอนามัยที่จะส่งผลถึงการเจริญพันธุ์ (กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540) การมีภาวะความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่ช่วยให้สามารถทำหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ สตรีวัยเจริญพันธุ์นอกจากจะเป็นผู้ให้กำเนิดบุตรแล้ว ยังมีบทบาทสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของบุตรและบุคคลอื่นในครอบครัว เช่นบทบาทการเป็นผู้ดูแลจัดหาและประกอบอาหาร ดูแลสุขภาพทั่วไป ดูแลความเป็นอยู่ความสะอาดของบ้านเรือน รวมถึงบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูให้ความใกล้ชิด ผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว การส่งเสริมความรู้ ส่งเสริมภาวะสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชากรให้มีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยทางหนึ่ง จากการสำรวจสำมะโนประชากรพบว่า อัตราส่วนของสตรีวัยเจริญพันธุ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และการสำรวจในปี พ.ศ. 2533 พบว่ามีจำนวนสตรีวัยเจริญพันธุ์อายุ 15-44 ปี ร้อยละ 46.5 ของสตรีทั้งหมด มีจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 51.6 ในปีพ.ศ. 2539 (สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2539) และในปีพ.ศ. 2546 มีสตรีวัยเจริญพันธุ์ (15-44 ปี) จำนวน 15,969,000 คน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546) และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 17,711,000 คนในปี พ.ศ. 2554 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554)

ปัจจุบันปัญหาทางโภชนาการนับเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับประเทศไทย เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศ โดยปัญหาที่พบ ได้แก่ โรคขาดสารอาหาร ความไม่ปลอดภัยในอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน เป็นต้น ซึ่งภาวะโภชนาการที่ไม่ดีเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อร่างกาย เช่น การเจริญเติบโต สติปัญญา รวมไปถึงด้านเศรษฐกิจ

ของครอบครัวและด้านสังคม (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2542) สำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตนอกเมือง มีการดำเนินชีวิตที่เริ่มเปลี่ยนไปตามสภาพสังคมยุคกระแสโลกาภิวัตน์ (globalization) มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของบุคคลเปลี่ยนไปจากเดิม ความเร่งรีบทำให้มีเวลาในการรับประทานอาหารจำกัด ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมครบถ้วนตามหลักโภชนาการได้ มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากสังคมชนบทมาเป็นแบบสังคมเมือง การมีร้านค้าสะดวกซื้อเข้ามาเปิดในเขตนอกเมืองเพิ่มมากขึ้นทำให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป เช่น มีกิจกรรมเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายน้อยลง การบริโภคอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกิน/ภาวะอ้วน (กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2552) การเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางภาวะเศรษฐกิจ สังคมและข้อมูลข่าวสารเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบต่อกิจกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ทำให้เกิดการขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินและโรคเรื้อรังเช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตันในเส้นเลือด มะเร็ง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร (Kaplan Seidenfeld, Sosin, & Rickert, 2004)

ภาวะโภชนาการในสตรีวัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจ เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในวัยนี้มีบทบาทที่สำคัญในการทำหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ บุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ดังนั้นสตรีวัยเจริญพันธุ์จึงต้องการพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง 3 มื้อ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547) การมีความรู้เรื่องโภชนาการนำไปสู่การเลือกรับประทานอาหารโดยความคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการหรือการได้รับอาหารครบถ้วน



ทุกหมู่ ซึ่งส่งผลถึงภาวะโภชนาการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ รวมทั้งภาวะโภชนาการของบุคคลอื่นในครอบครัว เนื่องจากสตรีวัยเจริญพันธุ์มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของบุตรและสมาชิกในครอบครัว เช่น บทบาทการเป็นผู้ดูแลจัดหาและประกอบอาหาร ดูแลสุขภาพทั่วไป เป็นต้น

ตำบลหนองผึ้ง เป็นชุมชนที่อยู่ในเขตอำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นเขตชุมชนที่ห่างจากอำเภอเมืองเชียงใหม่ในรัศมีเพียง 10-30 กิโลเมตร มีจำนวนประชากร 11,389 คน และจำนวนหลังคาเรือน 4,869 หลังคาเรือน มีลักษณะของชุมชนเป็นกึ่งชนบทกึ่งเมือง เนื่องจากมีอาณาเขตใกล้กับอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผู้ที่อยู่ในตำบลนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั้งในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่และในเขตอำเภอสารภี สตรีวัยเจริญพันธุ์ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างในโรงงานเซรามิค โรงงานทำกล่องกระดาษ โรงงานทำอุปกรณ์ตกเบ็ด จนถึงโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดลำพูน บางส่วนรับงานฝีมือมาทำที่บ้านเพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัว จากการศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคม 2551 (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, ไพฑูรย์ ตุ่นคำ, มัลลิกา พรหมโชติ, สุปรานีย์ พุสุพรรณ, และอนรรักษ์ ต่อชาติ (2551) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทางโภชนาการ ทักษะเกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และการประเมินภาวะโภชนาการของสตรีวัยเจริญพันธุ์โดยใช้ตัวชี้วัดทางโภชนาการ พบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ส่วนมาก (ร้อยละ 63.29) มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ ร้อยละ 14.69 มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 16.78 และมีภาวะอ้วน ร้อยละ 5.25 จะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการในสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนนี้ มีทั้งภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ภาวะโภชนาการเกิน และภาวะพร่องโภชนาการ ที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมยิ่งขึ้นไป โดยการศึกษายังพบว่าความรู้ทางโภชนาการ

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และคณะ, 2551) ดังนั้นการให้ความรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจและมีความรู้ที่จะทำให้เกิดการยอมรับในการปฏิบัติตามก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่อไป (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2534)

การสร้างเสริมสุขภาพจัดเป็นกระบวนการเพื่อให้บุคคลเพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งเป็นการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลให้เกิดความรู้และทักษะการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน สำนักโภชนาการได้มีการกำหนดมาตรการการส่งเสริมการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ (Food Based Dietary Guidelines, FBDG) โดยมีเป้าหมายเมืองไทยแข็งแรงและมุ่งมั่นให้คนไทยได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2552) และการสอนเป็นการให้บุคคลได้รับรู้ข้อเท็จจริง ทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้รับนั้นไปเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ (อารี พันธมณี, 2546) การสอนสตรีวัยเจริญพันธุ์เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย ตามหลักโภชนาการ จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง มีแบบแผน เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะพยาบาลที่ทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน จึงมีความสนใจการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการที่เหมาะสมแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ โดยการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโภชนาการให้ตระหนักถึงชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรรับประทานตามหลักโภชนาการและผลกระทบจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่นำไปสู่การปฏิบัติในการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดีของสตรีวัย



เจริญพันธุ์และครอบครัว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

สตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ

นิยามศัพท์

1. โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง รูปแบบการจัดให้ความรู้แก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักโภชนาการ คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ผลเสียของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ไม่ถูกสุขอนามัยหรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน ที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยจากการผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่รวบรวมได้จากการสำรวจความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้งอำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยดำเนินการให้โปรแกรมแก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60 ถึง 90 นาที

2. ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของอาหาร สารอาหารที่มีคุณค่าและมีประโยชน์เหมาะสมกับบุคคล ประเมินโดยใช้แบบประเมินความรู้ทางโภชนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

3. พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หมายถึง การปฏิบัติของสตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ประเมินตามแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของ นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ (2549)

4. สตรีวัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-44 ปี อาศัยอยู่ในเขตตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

กรอบแนวคิด (Conceptual Framework) ของโครงการวิจัย

ภาวะโภชนาการเป็นลักษณะหรือสภาพของร่างกายที่เกิดขึ้นอันเป็นผลเนื่องมาจากอาหารที่บุคคลรับประทาน ซึ่งอาจส่งผลดีหรือเกิดผลเสียต่อร่างกายได้ การส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์นี้ใช้แนวคิดการให้ความรู้ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมีความรู้ที่จะทำให้เกิดการยอมรับในการปฏิบัติตามก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่อไป (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2534) ประกอบไปด้วย การให้ความรู้ คำแนะนำด้วยวาจา การนำเสนอด้วยภาพ สื่อวีดิทัศน์ การบรรยายและอภิปราย การระดมความคิดร่วมกัน และการสาธิต โดยกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้อาสาสมัครวัยเจริญพันธุ์มีความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย มีความเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่จะส่งผลให้อาสาสมัครวัยเจริญพันธุ์สามารถนำความรู้ทางโภชนาการที่มีอยู่ไปสู่การมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายตามวัย และส่งผลลัพธ์คือสตรีวัยเจริญพันธุ์มีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental two group pre-post test design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สตรีวัยเจริญพันธุ์ จำนวน 2,909 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 8 หมู่บ้านในตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ กำหนด



ขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง 2 กลุ่มอิสระต่อกัน โดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 อำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ 0.80 และขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.50 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 60 คน รวมทั้งหมด 120 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ได้เป็นกลุ่มละ 72 คน รวมเป็น 144 คน (Polit & Hungler, 1999) โดยกำหนดลักษณะของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย
2. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย
3. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

ผู้วิจัยทำการสุ่มหมู่บ้าน เพื่อเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจาก 8 หมู่บ้านโดยการจับฉลากหมายเลขหมู่บ้าน ได้กลุ่มควบคุมเป็นหมู่บ้านที่ 1 หมู่บ้านที่ 4 หมู่บ้านที่ 6 และหมู่บ้านที่ 7 กลุ่มทดลองเป็นหมู่บ้านที่ 2 หมู่บ้านที่ 3 หมู่บ้านที่ 5 และหมู่บ้านที่ 8 หลังจากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่คำนวณได้ในแต่ละหมู่บ้าน โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการใช้ตารางเลขสุ่มจากรายชื่อของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในแต่ละหมู่บ้าน หากไม่พบตัวอย่างที่สุ่มผู้วิจัยทำการสุ่มใหม่จนได้ครบตามจำนวนที่ต้องการรวมกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 144 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 72 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 72 คน เมื่อสิ้นสุดการศึกษาเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 125 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 58 คน เนื่องจาก 14 คนไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบตามกำหนด และกลุ่มควบคุมจำนวน 67 คน เนื่องจาก 5 คน ตรวจสอบพบข้อมูลไม่ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ

1.1 โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานที่รวบรวมได้จากการสำรวจความรู้ทางโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

อาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นแนวทางการจัดการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักโภชนาการ คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ผลเสียของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ไม่ถูกสุขอนามัยหรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน แบ่งการส่งเสริมความรู้เป็น 3 ครั้ง โดยวิธีการ บรรยาย อภิปราย สาธิต ครั้งละประมาณ 60-90 นาที

1.2 สมุด “คำแนะนำโภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักโภชนาการ คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ผลเสียของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ไม่ถูกสุขอนามัยหรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

- 2.1 เครื่องมือวิทยาศาสตร์ ได้แก่

2.1.1 เครื่องชั่งน้ำหนัก แบบดิจิทัล

2.1.2 เครื่องวัดส่วนสูง

2.1.3 สายวัด

2.2 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร รายได้ ประวัติสุขภาพ และโรคประจำตัว

2.3 แบบบันทึก น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว และเส้นรอบวงสะโพก

2.4 แบบประเมินความรู้ทางโภชนาการ สร้างโดยผู้วิจัย จากการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ ประเภทอาหาร คุณค่าของอาหาร และการรับประทานอาหาร จำนวน 45 ข้อ ลักษณะคำถามมีคำตอบให้เลือกว่า ใช่ ไม่ใช่

2.5 แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นแบบสอบถามของ (นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ 2549) มีจำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับรูปแบบการรับประทานอาหารและการเลือกประเภทอาหาร ลักษณะคำถามมีคำตอบให้เลือกว่า ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย การหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น



การทดสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)

1. โปรแกรมส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ และสมุด “คำแนะนำโภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์” ผู้วิจัยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา เมื่อผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม เพื่อให้มีความชัดเจนของเนื้อหามากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นได้นำไปทดลองใช้กับสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย และนำมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของ (นพวรรณ เปียชื่อ และคณะ 2549) ได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ 0.95

3. แบบประเมินความรู้ทางโภชนาการ ผู้วิจัยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงของเนื้อหา แก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติม เพื่อให้มีความชัดเจนของเนื้อหามากยิ่งขึ้น และคำนวณหาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (content validity index) ได้เท่ากับ 0.87

การทดสอบความเที่ยง (reliability)

ทดสอบความเที่ยงของแบบประเมินความรู้ทางโภชนาการ และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยนำไปทดลองใช้กับสตรีวัยเจริญพันธุ์ลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย คะแนนของแบบประเมินความรู้ทางโภชนาการ นำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร KR - 20 ของ Kuder - Richardson ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความรู้ทางโภชนาการเท่ากับ 0.91 คะแนนของแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’ alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.89

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยส่งโครงการวิจัยเข้ารับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเมื่อได้รับหนังสือรับรองแล้วผู้วิจัยขอความยินยอมการเข้าร่วมการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ สามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยในช่วงใดก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามบางคำถามที่เป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องที่ไม่ต้องการเปิดเผย รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษารั้งนี้นำเสนอโดยภาพรวม ไม่ระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้การศึกษารั้งนี้ไม่มีผลต่อการเข้ารับบริการในสถานบริการสุขภาพประจำหมู่บ้าน เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในรูปแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมโครงการวิจัย (assent & consent form) ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิจัย

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงสาธารณสุขอำเภอสารภีเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

2. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลได้ ผู้วิจัยเข้าพบอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือ ในการเก็บข้อมูลสตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลอง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยแจกแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัยและแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการและแบบสอบถามพฤติกรรม การรับประทานอาหารแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากหมู่บ้านที่ 2 หมู่บ้านที่ 3 หมู่บ้านที่ 5 และหมู่บ้านที่ 8 โดยขอให้ส่งแบบสอบถามคืนที่ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ภายในเวลา 1 สัปดาห์



3.2 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างในการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดเส้นรอบ ตามวันเวลาที่นัดหมาย

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมความรู้โภชนาการแก่กลุ่มทดลองเป็นรายกลุ่มๆ ละ 15-20 คนตามลำดับขั้นตอนดังนี้

3.3.1 สัปดาห์ที่ 1 การบรรยายและอภิปรายความรู้เกี่ยวกับอาหารตามหลักโภชนาการ คุณค่าและประโยชน์ของอาหาร การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ผลเสียของการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ไม่ถูกสุขอนามัยหรืออาหารที่มีสารปนเปื้อน ใช้เวลา 60 นาที มอบสมุด “คำแนะนำโภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์” เพื่อนำกลับไปทบทวนความรู้ที่บ้าน

3.3.2 สัปดาห์ที่ 2 สาธิตการเลือกประเภทของอาหารที่ได้มาตรฐานอนามัย ใช้เวลา 60 นาที

3.3.3 สัปดาห์ที่ 3 ทบทวนความรู้ อภิปรายและระดมความคิดเกี่ยวกับปัญหา ความต้องการและแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่สร้างเสริมสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ใช้เวลา 90 นาที

3.4 ภายหลังเสร็จสิ้นการส่งเสริมความรู้โภชนาการในสัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการ

3.5 สัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์

4. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มควบคุมดังนี้

4.1 สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยแจกแบบแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัยและแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการและแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากหมู่บ้านที่ 1 หมู่บ้านที่ 4 หมู่บ้านที่ 6 และหมู่บ้านที่ 7 โดยขอให้ส่งแบบสอบถามคืนที่ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ภายในเวลา 1 สัปดาห์

4.2 ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างในการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดเส้นรอบเอว ตามวันเวลาที่นัดหมาย

4.3 สัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความรู้ทางโภชนาการ

4.4 สัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบ

แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ และมอบสมุด “คำแนะนำโภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์” แก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำไปศึกษาด้วยตนเอง

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลจากแบบสอบถามและนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบกับก่อนการส่งเสริมความรู้โภชนาการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป มีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละและหาค่ามัธยฐาน

1.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ทางโภชนาการ และ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมความรู้ ด้วยการ ใช้สถิติ วิลคอกซัน (Wilcoxon matched pairs signed-ranks test) เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ

1.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ทางโภชนาการ และ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หลังได้รับการส่งเสริมความรู้ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการ ใช้สถิติ แมน-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 8 หมู่บ้านในตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 125 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 58 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 67 คน

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 21-40 ปี (ร้อยละ 70.15) และกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อายุ 31-44 ปี (ร้อยละ 65.51) ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติคือ

ร้อยละ 40.30 และร้อยละ 55.17 ตามลำดับ กลุ่ม



ควบคุมมีเส้นรอบวงเอวต่อสะโพกอยู่ในเกณฑ์ปกติและมากกว่าปกติใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 50.75 และร้อยละ 49.25 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีเส้นรอบวงเอวต่อสะโพกอยู่ในเกณฑ์มากกว่าปกติ (ร้อยละ 60.34) สำหรับความรู้ทางโภชนาการก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนอยู่ในระดับสูง คือร้อยละ 91.04 และร้อยละ 81.03 ตามลำดับ

กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่ามัธยฐานของอายุเท่ากับ 33 ปี และ 37 ปี ดัชนีมวลกายเท่ากับ 21.16 กก/ม² และ 22.16 กก/ม² เส้นรอบวงเอวต่อสะโพกเท่ากับ 0.80 และ 0.82 คะแนนความรู้ทางโภชนาการเท่ากับ 34.00 คะแนน และ 34.50 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารก่อนทดลองเท่ากับ 36.00 คะแนน และ 35.00 คะแนนตามลำดับ เมื่อนำคุณลักษณะส่วนบุคคลมาเปรียบเทียบโดยใช้สถิติแมนนวิทนี ยู เทสต์ (Mann-Whitney U test) เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีอายุ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอวต่อสะโพก คะแนนความรู้ทางโภชนาการ และคะแนนพฤติกรรมการรับประทาน ไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 44.78) ส่วนกลุ่มทดลองมีสถานภาพโสด และคู่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 48.28 และร้อยละ 46.55 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 และ สูงกว่ามัธยมศึกษาใกล้เคียงกัน ส่วนกลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 และ

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่ามัธยฐานของคะแนนความรู้ทางโภชนาการของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		p value
	Median	Min - Max	Median	Min - Max	
กลุ่มควบคุม (n=67)					0.07 ^{ns}
คะแนนความรู้ทางโภชนาการ	34.00	27.00-41.00	33.00	22.00-42.00	
กลุ่มทดลอง (n=58)					0.001 ^{**}
คะแนนความรู้ทางโภชนาการ	34.50	17.00-39.00	39.00	30.00-44.00	

มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีอาชีพรับจ้าง คือร้อยละ 61.19 และ ร้อยละ 46.55 ตามลำดับ และทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 71.64 และ ร้อยละ 72.41 เมื่อเปรียบเทียบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square) และ การทดสอบ ฟิชเชอร์ (Fisher exact probability test) คือรายได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีระดับการศึกษาและอาชีพแตกต่างกัน

คะแนนความรู้ทางโภชนาการ กลุ่มควบคุมมีค่ามัธยฐานคะแนนความรู้ทางโภชนาการก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 34.00 คะแนน และค่ามัธยฐานคะแนนความรู้ทางโภชนาการหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 33.00 ส่วนกลุ่มทดลองมีค่ามัธยฐานคะแนนความรู้ทางโภชนาการก่อนการทดลองเท่ากับ 34.50 คะแนน และค่ามัธยฐานคะแนนความรู้ทางโภชนาการหลังการทดลองเท่ากับ 39.00 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังทดลองโดยใช้สถิติวิลคอกซอน ซายนด์ แรงค์ เทสต์ (Wilcoxon Signed Ranks Test) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการหลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนความรู้ทางโภชนาการหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 (p < 0.01) ดังแสดงในตารางที่ 1 ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน



สมมติฐาน: สตรีที่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ

ผลการศึกษาพบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มควบคุมมีค่ามัธยฐานของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองเท่ากับ 36.00 คะแนน ส่วนกลุ่มทดลองมีค่ามัธยฐานของคะแนนพฤติกรรม

การรับประทานอาหารหลังการทดลองเท่ากับ 50.00 คะแนน เมื่อทดสอบโดยใช้สถิติ แมนนวิทนี ยู เทสต์ (Mann-Whitney U test) เนื่องจากการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ดังแสดงในตารางที่ 2

การอภิปรายผล

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบ คะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ

คะแนนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร	กลุ่มควบคุม (n=67)		กลุ่มทดลอง (n=58)		p value
	Median	Min - Max	Median	Min - Max	
ก่อนการทดลอง	36.00	21.00-44.00	36.00	26.00-47.00	0.001 ^{**}
หลังการทดลอง	36.00	24.00-51.00	50.00	35.00-58.00	0.001 ^{**}

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลการศึกษาตามสมมติฐานดังนี้

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ ผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารสูงกว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 (p < 0.001) (ตารางที่ 2) ทั้งนี้อาจอธิบายได้จาก การศึกษาครั้งนี้เป็นการให้ความรู้โดยใช้แนวคิดการให้ความรู้ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมีความรู้ที่จะทำให้เกิดการยอมรับในการปฏิบัติตามก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่อไป (ประภาพรเพ็ญ สุวรรณ, 2534) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้

ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการที่ทำให้เกิดความเข้าใจและมีความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ความต้องการอาหารในสตรีวัยเจริญพันธุ์ การเลือกรับประทานอาหารหรือการประกอบอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งผลจากความรู้ ความเข้าใจทำให้เกิดการยอมรับในการปฏิบัติตามที่จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาเบื้องต้นของ พรพรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และคณะ (2551) ที่ศึกษาความรู้ ทักษะคติทางโภชนาการ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเห็นได้จากการที่สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ทางโภชนาการหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 (p < 0.01) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าโปรแกรมการ



ส่งเสริมความรู้ที่จัดให้แก่สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้มีการจัดเตรียมแผนการส่งเสริมความรู้ เลือกวิธีการสอนโดยการบรรยาย อภิปรายกลุ่ม การสาธิต การแบ่งกลุ่มระดมความคิดเห็น และการนำเสนอผลงานกลุ่ม ซึ่งเป็นการส่งเสริมความรู้ที่เหมาะสมกับวัยและระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง มีการเตรียมสมุดคำแนะนำ โภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ แจกให้กลุ่มตัวอย่าง นำกลับไปอ่านทบทวน จัดเตรียมสื่อการสอนที่มีภาพและการบรรยายที่ง่ายต่อการเข้าใจ รวมทั้งผู้วิจัยได้มีการศึกษาค้นคว้า เตรียมความรู้สำหรับการให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ซึ่ง จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์ (2545) กล่าวว่า ในการสอนนั้นผู้สอนต้องมีความรู้ ประสบการณ์ ในเรื่องการถ่ายทอดที่ดี ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ง่าย และเร็ว วิธีการสอนต้องเหมาะสมกับระดับการศึกษา สติปัญญา อายุ สังคม สิ่งแวดล้อมและประเพณีของผู้รับบริการ ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติตามความรู้ และเกิดเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลองได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจัดให้ความรู้เป็นแบบกลุ่มๆ ละ 15-20 คนแต่ละกลุ่มมาจากหมู่บ้านเดียวกัน เป็นส่วนใหญ่ ให้การส่งเสริมความรู้เป็นเวลา 3 สัปดาห์ๆ ละ 60-90 นาที โดยเริ่มตั้งแต่การให้ความรู้ครั้งแรก ผู้วิจัยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การแนะนำตัวเองและให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว เพื่อทำความรู้จักกัน ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้ความรู้ ชักถามถึงความคาดหวังของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยเริ่มให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่ อาหารที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ ความต้องการสารอาหารในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ข้อปฏิบัติการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในการรับฟังและซักถามปัญหาเป็นอย่างดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากความรู้ทางโภชนาการเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจ ในขณะที่ให้ความรู้ผู้วิจัยได้ใช้สื่อการสอนที่เป็นรูปภาพ ชนิดของอาหารประเภทต่างๆ อาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งตัวอย่าง

อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เครื่องดื่มบรรจุกล่อง ชนิดต่างๆ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นภาพและตัวอย่างอย่างชัดเจน เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ เห็นได้ว่าการสอนที่มีสื่อการสอนที่ชัดเจน มีเนื้อหาครอบคลุม จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจอย่างชัดเจน สามารถนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายหลังการให้ความรู้ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย และหลังสิ้นสุดการให้ความรู้ในสัปดาห์แรกผู้วิจัยมอบสมุดคำแนะนำ โภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้นำไปอ่านทบทวนความรู้ต่อที่บ้าน

ในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 ก่อนเริ่มการให้ความรู้ ผู้วิจัยได้มีการทบทวนความรู้ ตั้งคำถามกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบ เพื่อแสดงถึงความเข้าใจในความรู้ที่ได้รับ ในสัปดาห์ก่อน มีการอภิปรายร่วมกัน กลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อระดมความคิดเห็น ในการจัดเมนูอาหารในแต่ละมื้อ และอธิบายถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารประเภทต่างๆ ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความสนใจ กระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม ร่วมกันให้ความคิดเห็นและประสบการณ์ ได้เห็นถึงความร่วมมือ ประสานงานกันเป็นอย่างดี โดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยรุ่นจะแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับชนิดอาหารและคุณค่าของอาหารได้อย่างถูกต้อง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่จะให้ความสนใจในเรื่องของการประกอบอาหาร และการรักษาคุณค่าของอาหาร ผลจากการนำเสนอและอภิปรายร่วมกัน เป็นการกระตุ้นให้สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลอง ได้มีโอกาสในการเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบ จากการเรียนรู้โดยการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม และการระดมความคิดร่วมกันทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิดและอิทธิพลของกลุ่มจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร (นที เกื้อกุล, 2541) ดังการศึกษาของสุพรรณรัตน์ ซีโฮ (2547) ที่แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อมูล



ด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่ม สามารถส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้

นอกจากนี้ผลของการศึกษานับสนับสนุนบทบาทของพยาบาลในชุมชนต่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชน ด้วยการให้ความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งการสอนเป็นบทบาทสำคัญของพยาบาลที่ให้บริการทั้งในชุมชนและสถานบริการระดับต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ถูกต้อง (สมจิต หนูเจริญกุล, 2540) ซึ่งสง่า ตามาพงษ์ (2552) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมโภชนาการเชิงรุกว่า มุ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหารและโภชนาการ โดยการสื่อสารด้านอาหารและโภชนาการ (nutrition information education and communication) เพื่อให้คนไทยตระหนัก มีความรู้ และรับประทานอาหารถูกหลัก ในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมส่งเสริมความรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดการให้ความรู้ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมีความรู้ที่จะทำให้เกิดการยอมรับในการปฏิบัติตามก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมต่อไป (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2534) และรูปแบบ วิธีการสอนที่เหมาะสมสำหรับผู้ให้บริการ (นที เกื้อกุล, 2541) ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ความรู้ทางโภชนาการที่ดีจึงมีผลให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีตามไปด้วย (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และคณะ 2551) จึงสรุปได้จากผลการส่งเสริมความ

รู้ทางโภชนาการ ทำให้สตรีวัยเจริญพันธุ์กลุ่มทดลองเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ การเลือกรับประทานอาหาร และการจัดเตรียมอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่งผลถึงการปฏิบัติ และพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาลเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทีมสุขภาพให้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของสตรีวัยเจริญพันธุ์ และจัดให้มีการจัดอบรมเพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ เพื่อส่งเสริมให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ทางโภชนาการ ที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2552). *สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย ช่วงแผนพัฒนาฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554*. สืบค้นจาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/> กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในคลินิกส่งเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *อนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทย*.



- เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติเรื่อง อานามัยเจริญพันธุ์ ณ โรงแรมนิกรโก้มหานคร ถนนรัชดาภิเษก 10
กรกฎาคม 2540 กรุงเทพมหานคร.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2545). *สุขศึกษาในโรงพยาบาล*. กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์.
- ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. (2542). *โภชนาการสำหรับทุกวัย*. เชียงใหม่: ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สง่า ตามาพงษ์. (2552). *การส่งเสริมโภชนาการเชิงรุกเพื่อป้องกัน CHD*. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2552 <http://nutrition.anamai.moph.go.th/article/chd.htm>
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2540). *การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: วี เจ พรีนติ้ง.
- สุพรรณรัตน์ ซีโอ. (2547). *ผลของการให้ข้อมูลด้านสุขภาพโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมดูแลตนเองในผู้สูง
อายุโรคความดันโลหิตสูง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2539). *สถิติสาธารณสุข
พ.ศ. 2538*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). *สถิติประชากรที่น่าสนใจ*. สืบค้นเมื่อ 13
สิงหาคม 2551 <http://research.bu.ac.th/knowledge/knowledge012.html>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554) *ข้อมูลประชากร*. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2554
จาก [http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/AllAboutPopulation_TH.aspx?content=AllAboutP
opulation/Thailand](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr/AllAboutPopulation_TH.aspx?content=AllAboutPopulation/Thailand)
- พรรณพิไล ศรีอารมณ, ไพฑูรย์ ตุ่นคำ, มัลลิกา พรหมโชติ, สุปรานีย์ พุสุวรรณ, และอนรรักษ์ ต่อชาติ. (2551).
*ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะ โภชนาการของ
สตรีวัยเจริญพันธุ์ ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.
- นที เกื้อกุลกิจฉาร. (2541). *การสอนผู้รับบริการในโรงพยาบาล*. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- นพวรรณ เปียชื่อ, ดุชนิ ทศนาจันธานี, สุมาลี กิตติภูมิ, พรรณวดี พุฒวัฒนะ. (2549). *ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยว
กับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาและอาจารย์
คณะพยาบาลศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่1).
กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาระบบการพิมพ์.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสร้างสรรค์ในการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ไยไหม.
- Kaplan Seidenfeld, M. E., Sosin, E., & Rickert, V. I. (2004). Nutrition and eating disorders in adolescents.
The Mount Sinai Journal of Medicine, 71(3), 155-161.
- Polit, O., & Hungler, B. (1999). *Nursing research: Principle and methods*. (6th ed). Philadelphia:
J. B. Lippincott.