

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม
ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์

Study on dietary habits affecting obesity Of Lomkao Phitthayakhom School, Lom Kao District, Lom Kao
Prefecture, Phetchabun Province

อรรถกร ทองสิงห์^{1*} อัครินทร์ โพธิ์ทอง¹ สุทัศน์ สมบัติ¹ ฐิติการ ศรีสำอาง¹
พัฒนรัตน์ นุชโพธิ์¹ และศุภศิวิ สุวรรณเกษร²

¹สาขาวิชา คอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

²สาขาวิชา เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ คณะ วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความถี่ในการปฏิบัติด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ มีนักเรียนจำนวน 374 คน โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม จำนวน 193 ชุด ผลการวิเคราะห์ระดับความถี่ของนักเรียนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม การออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับบางครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความถี่ของนักเรียนอยู่ในระดับบางครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง รองลงมาคือออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง และออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และจากการวิเคราะห์โดยใช้จากคำถาม 10 ข้อ พบว่าความรู้เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วน เมื่อพิจารณารายข้อมีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน 187 คิดเป็นร้อยละ 96.9 รองลงมาคือ คนที่อ้วนมากๆ จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่า จำนวน 182 คิดเป็นร้อยละ 94.3 และ ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน จำนวน 179 คิดเป็นร้อยละ 92.7 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่ตอบผิดที่มากที่สุด 3 อันดับ คือ วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยาลดความอ้วน จำนวน 163 คิดเป็นร้อยละ 84.5 รองลงมาคือ ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว จำนวน 127 คิดเป็นร้อยละ 65.8 และ การลดอาหารเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง จำนวน 124 คิดเป็นร้อยละ 64.2 ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ระดับความถี่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความถี่ของนักเรียนอยู่ในระดับบ่อยครั้ง คือ หลีกเลี่ยงการบริโภคขนมอบและเบเกอรี่มากที่สุดรองลงมาคือ หลีกเลี่ยงการบริโภคของทอด และ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่น้ำตาลและอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด ตามลำดับ และผลการทดสอบสมมติฐาน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันจะมีความถี่ในการปฏิบัติแตกต่างกันในด้านพฤติกรรมการบริโภค กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกัน

คำสำคัญ: โรคอ้วน, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of eating, eating, and feeding on asthma among schoolchildren using 193 questionnaires. Analyze students' scores on food intake that affects the disease. Lomkao Pittayakom School Physical exercise is sometimes included. When considering each item, it was found

that the frequency of students was at a sometimes level. Include Exercise after eating for at least 3 hours. The second is You always exercise when you have free time. And you exercise at least 30 minutes.. And from the analysis using 10 questions found that knowledge about obesity of students at Lomkham Pittayakom School When considering each question has the most accurate answer top 3 is Obesity is harmful to health. And cause of heart disease, diabetes, hypertension 187 people Accounted for 96.9 percent. The second is Fat people have a 10 times higher chance of diabetes. 182 people Accounted for 94.3 percent And obesity is a person with excess fat 179 people Accounted for 92.7 percent respectively. Part The question that answers the most wrong Top 3 is The correct way to lose weight is to eat pills. 163 people Accounted for 84.5 percent. The second is Obesity means having excess weight alone. 127 people Accounted for 65.8 percent And reducing food is the right way to lose weight. 124 people Accounted for 64.2 percent And analysis results Frequency level found Student frequency per dietary habits at Affects obesity Of Lomkao Pittayakom School Dietary habits the overview In level often When considering each question is you avoid consuming pastries and bakeries In level often is you avoid consuming pastries and bakeries..The second is you avoid consuming fried foods. You avoid foods that contain sugary and sugary foods of all kinds. Respectively And hypothesis testing results. Students mathayom 5 at Lomkaopittayakhom School found Education different there will be different frequency of dietary habits representative sample With different weights there are different dietary habits. And representative sample with a congenital disease and no congenital disease. There are different dietary habits.

Keywords: Obesity, Food habits

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน Attakorn.t@psru.ac.th

1.บทนำ

โรคอ้วนเป็นสภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักตัว เกินกว่าปกติและมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนัง มากเกินไปเมื่อเทียบกับมวลกล้ามเนื้อ กระดูก และของเหลวในร่างกาย ซึ่งปัญหาความอ้วนนั้น ส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างพลังงาน ที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร กับพลังงาน ที่ร่างกายใช้ไปในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีพลังงานเหลือร่างกายจะเก็บสะสมพลังงานดังกล่าวไว้ตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ในรูป “ไขมัน” เพื่อนำไปใช้ในยามจำเป็น แต่ถ้า ร่างกายไม่มีการนำไขมันออกไปใช้ ไขมันที่ถูกสะสม ไว้จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เกิดภาวะน้ำหนัก เกิน แล้วนำไปสู่ความอ้วนและโรคอ้วนในที่สุด ซึ่งโรคอ้วนนั้นวันจะเป็นปัญหาทางสังคมและเป็น ปัญหาสาธารณสุขที่ยั่งยืนจะทวีความรุนแรงเพิ่ม มากขึ้น (มัลลิกา จันทร์พันธ์2557)

ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประเทศไทยเช่นเดียวกับอีกหลาย ประเทศทั่วโลก หลายปีที่ผ่านมาพบว่าเด็กไทยมีแนวโน้มมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เพิ่มมากขึ้น ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินในเด็กจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็ก รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ในระยะยาว (จันทร์จิรา สีสว่าง และ ปุณวิทย์ ทองแดง 2555)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ เพื่อที่จะได้ทราบข้อมูลพื้นฐาน เพื่อเป็นแนวทางวางแผนดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งศึกษาการควบคุมและการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กซึ่งบุคลากรทางสุขภาพควรมีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วน
3. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดภาวะโรคอ้วน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กานดา จันทร์แย้ม, จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, และ สุจิตรา จรจิตร(2557) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.1) ปัจจัยนำได้แก่ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการ บริโภคอาหาร และค่านิยมในการบริโภคอาหาร 1.2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว และ 1.3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา 2) วัยรุ่นที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและรายได้ของครอบครัวต่างกันมีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และ 3) ค่านิยมในการบริโภคอาหาร อิทธิพลของสื่อโฆษณา และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ในจังหวัดสงขลาได้ร้อยละ 11.30

เกียรติพงษ์ เชื้อรอบเขต (2556) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ปีการศึกษา 2556 มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ จำนวน 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.99 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จรรยา สันตยากร , ปกรณ์ ประจัญบาน , ปาริฉัตร พงษ์หาร, และวิโรจน์ วรรณภีระ(2554) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การป้องกันกลุ่ม อาการอ้วนลงพุง ของอาสาสมัครสาธารณสุข การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย กึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดซ้ำเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงของอาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานอยู่ในจังหวัดกำแพงเพชร แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และ สูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

จารุณี นุ่มพูล และ อารยา ทิพย์วงศ์ (2557) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางด้านสุขภาวะเกี่ยวกับโรคอ้วนกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน กรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความฉลาดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโรคอ้วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโรคอ้วน ด้านทักษะการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพสูงสุด รองลงมาเป็นทักษะการตัดสินใจ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอยู่ระดับมาก ความฉลาดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโรคอ้วน ด้านทักษะการตัดสินใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านทักษะการจัดการตนเอง และด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ชฎานิกา ศรีวิชัย , ภัทรภร อยู่สุข และ วนิตา แพร่ภาษา (2554) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กเหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนวัดมุลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ ชั้นประถมศึกษา 1-6 ที่มีภาวะ

โภชนาการเกิน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือเท่ากับ 0.84 แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ประกอบด้วย: ปัจจัยด้านพันธุกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมของกิจวัตรประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน

ทัศนพร สุดเสนาหา (2556) ได้ศึกษา ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่ม เสี่ยงโรคอ้วนลงพุงกรณีศึกษา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่งาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่งาม อำเภอโคกสูง จังหวัด สระแก้ว 2) เพื่อศึกษาตัวแปรที่ส่ง ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่ม เสี่ยงโรคอ้วนลงพุง 3) เสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนลงพุงต่อผู้บริหาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่งาม อำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว ผลการศึกษาพบว่า กลุ่ม เสี่ยงโรคอ้วนลงพุงมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี

ปัญญาภรณ์ ยะเกษม , นุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์ , และพัชราภรณ์ ไชยสังข์(2557) ได้ศึกษา ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัย ทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสริม ($r = .638$) และความเชื่อ($r=.241$) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์ได้ ร้อยละ 41.8 ($R^2 = 0.418, F=57.420$)

เปรมยศ เปี่ยมนิธิกุล (2556) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนกับการลาป่วย ของคนงานโรงงานผลิตชิ้นส่วนรถยนต์แห่งหนึ่ง ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นภาวะที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดการเจ็บป่วย หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนทำให้เกิดผลกระทบที่สำคัญตามมา คือ การหยุดงานเนื่องจาก การเจ็บป่วย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอุบัติการณ์และจำนวนวันในการลาป่วย และหาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการลาป่วยความสัมพันธ์ระหว่างภาวะน้ำหนักเกิน โดยสรุปการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าภาวะโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับการลาป่วย สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบจากภาวะโรคอ้วนที่นอกเหนือไปจากผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งยังส่งผลกระทบต่อการทำงานอีกด้วย

พรทิพย์ ทยานันท์ (2555) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการกำกับตนเองของบุคลากร ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรงพยาบาลเลิดสิน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการกำกับตนเองในเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ (3อ.) ของบุคลากรโรงพยาบาลเลิดสินที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม 3อ. ที่ถูกต้อง เพิ่มมากขึ้นจาก 10.60 เป็น 19.57 และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม สามารถลด ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนได้ ส่งผลให้ค่า BMI เส้นรอบเอว และค่าไขมันในเลือดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

มัลลิกา จันทรพันธ์(2557) ได้ศึกษา การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพต่อโรคอ้วน ของนิสิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน ทศนคติต่อโรคอ้วน และพฤติกรรม สุขภาพ ของนิสิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 100 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการสำรวจความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนของกลุ่มตัวอย่าง จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพใน ระดับปานกลาง ผลจากการวิเคราะห์ในส่วนนี้ พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

2.วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นม.5 โรงเรียนห่มเกล้าพิทยาคม ตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 193 คน ระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูล ช่วงเดือน มกราคม ถึงเดือน เมษายน 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม ตัวแบบสอบถามมีลักษณะแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 การออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ประจํา บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เคย

ตอนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วน เป็นแบบสอบถามมีลักษณะแบบตอบถูกและตอบผิด (ใช่หรือไม่ใช่)

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ประจํา บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เคย

เกณฑ์การแปลความหมาย เกณฑ์ค่าเฉลี่ยในการแปลความหมายมี 4 ตัวเลือก สำหรับตอนที่ 2 และตอนที่ 4 แสดงดังนี้ (อ้างอิง บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้อาศัยข้อมูลที่ได้จาก การเก็บตัวอย่างของแบบสอบถาม แล้วนำมาอธิบายเชิงพรรณนา (Description method) และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ค่าความถี่ร้อยละ (Percentage)

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงข้อมูลให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนทั้งหมด

ค่าเฉลี่ย (Mean: \bar{x}) (อ้างอิงใน กัลยา วานิชย์บัญชา, 2557)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: SD) (อ้างอิงใน กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2557)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	SD	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน ข้อมูลตัวที่ 1,2,3,...n
	\bar{x}	แทน ค่าเฉลี่ย
	n	แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

Independent Sample T-test (อ้างอิงใน มนตรี สังข์ทอง, 2557)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}, df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน ค่าการแจกแจงของที (t-Distribution)
	\bar{X}_1	แทน ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	\bar{X}_2	แทน ค่าเฉลี่ยของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	S_1^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_2^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

The Wilcoxon-Mann-Whitney U Test (อ้างอิงใน สุวิมล ติรกานันท์, 2553)

$$Z = \frac{W_x \pm 0.5 - m(N+1)/2}{\sqrt{[mn/N(N-1)] \left[(N^3 - N)/12 - \sum_{j=1}^g (t_j^3 - t_j)/12 \right]}}$$

เมื่อ	W_x	แทน ผลรวมของลำดับแต่ละตัวแปร
	m	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มที่น้อยกว่า
	n	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มที่มากกว่า
	t_j	แทน จำนวนที่ซ้ำ
	N	แทน จำนวนทั้งหมด

The Kruskal-Wallis (อ้างอิงใน สุวิมล ติรภานันท์, 2553)

$$KW = \left[\frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k n_j \bar{R}_j^2 \right] - 3(N+1)$$

เมื่อ \bar{R}_j แทน ค่าเฉลี่ยของอันดับในกลุ่มที่ j
 N แทน $n_1 + n_2 + \dots + n_k$

One-way ANOVA (อ้างอิงใน มนตรี สังข์ทอง, 2557)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}, df = k, n_1 = k$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ (F -Distribution)
 MS_B แทน ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_W แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

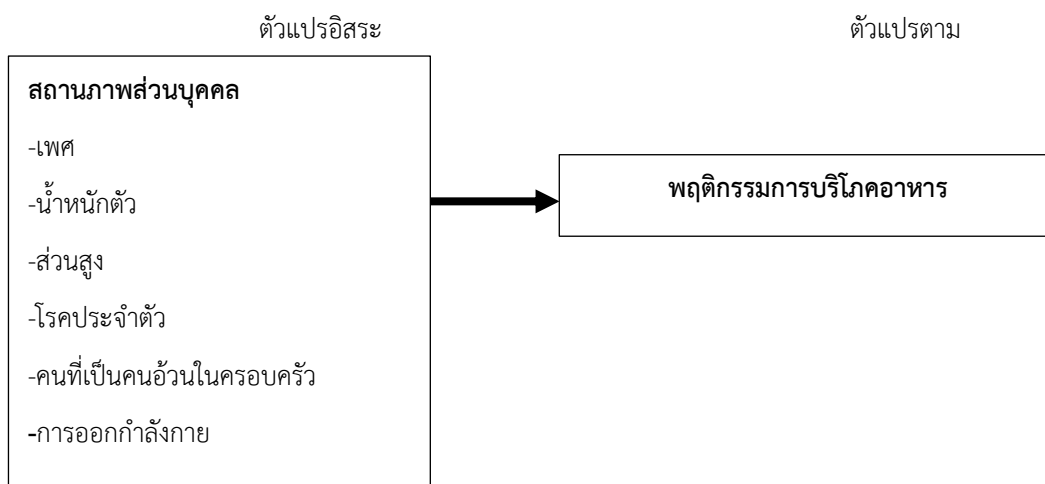
การดำเนินการวิจัย

ก่อนทำการทดสอบสมมติฐานจะต้องทำการทดสอบคุณสมบัติของข้อมูล 2 ขั้นตอน คือ

1. การทดสอบข้อมูลที่ทำการศึกษาที่มีการกระจายตัวแบบเป็นโค้งปกติหรือไม่ ทดสอบด้วย Kolmogorov-Smirnov Test หรือ Shapiro Wilk Test
2. การทดสอบว่าข้อมูลที่ทำศึกษามีความแปรปรวนเท่ากันในทุกกลุ่มหรือไม่ ทดสอบด้วย Levene Test

ข้อมูลที่ทำการศึกษาหากมีคุณสมบัติครบทั้ง 2 ข้อ จะสามารถใช้สถิติ Parametric (Independent Sample t Test, ANOVA) ได้ หากข้อมูลขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสองข้อจะต้องใช้สถิติ Non-Parametric ในการทดสอบ (Mann Whitney Test, Kruskal Wallis Test)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



3.ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 68.4 รองลงมาคือเพศชาย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 มีน้ำหนัก 47-56 มากที่สุด คือ คิดเป็นร้อยละ 38.9 และรองลงมาคือ น้ำหนัก 57-69 คิดเป็นร้อยละ 25.9 และน้ำหนัก 35-46 คิดเป็นร้อยละ 22.8 ส่วนสูง มากที่สุดคือ 159-168 คิดเป็นร้อยละ 49.7 รองลงมาคือ 169-180 คิดเป็นร้อยละ 27.5 และ 148-158 คิดเป็นร้อยละ 22.8 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 181คน คิดเป็นร้อยละ 93.8 ในครอบครัวไม่มีคนอ้วน จำนวน 138 คิดเป็นร้อยละ 71.5 ตามลำดับ (มีรายละเอียดตามตารางที่ 1 ดังนี้)

ตารางที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	คุณลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	61	31.6
	หญิง	132	68.4
	รวม	193	100
น้ำหนัก	35-46 kg	44	22.8
	47-56 kg	75	38.9
	57-69 kg	50	25.9
	69-105 kg	24	12.4
	รวม	193	100
ส่วนสูง	148-158 cm	44	22.8
	159-168 cm	96	49.7
	169-180 cm	53	27.5
	รวม	193	100
โรคประจำตัว	มี	12	6.2
	ไม่มี	181	93.8
	รวม	193	100
ในครอบครัวของท่านมี คนอ้วนหรือไม่	มี	55	28.5
	ไม่มี	138	71.5
	รวม	193	100

ตอนที่ 2 การออกกำลังกาย

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นม.5โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ ในการออกกำลังกาย โดยจำแนกเป็นรายข้อ

การออกกำลังกาย	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
1. ออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที	2.22	0.80	บางครั้ง
2. ออกกำลังเสมอเมื่อมีเวลาว่าง	2.23	0.82	บางครั้ง
3. ออกกำลังกายหลังจาก รับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	2.69	0.83	บ่อยครั้ง
4. ออกกำลังกายเบาๆ หรือเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำงานบ้าน เดินไปทำงาน (ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรือ อาจเหนื่อยเล็กน้อย)	1.76	0.65	บางครั้ง
5. เริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของ การออกกำลังกาย	2.07	0.87	บางครั้ง
6. ยืดเหยียด ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 – 10 นาที ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	2.04	0.76	บางครั้ง
รวม	2.17	0.79	บางครั้ง

จากตาราง 2 จากผลการออกกำลังกายที่มีระดับคะแนนมากที่สุด คือ ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมงมากที่สุด ($\bar{X}=2.69$, S.D.=0.83) รองลงมาคือ ออกกำลังเสมอเมื่อมีเวลาว่าง ($\bar{X}=2.23$, S.D.=0.82)) และออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ($\bar{X}=2.22$, S.D.=0.80) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วน

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละคำตอบของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วนของนักเรียนชั้นม.5โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์

ความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วน	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. คนที่อ้วนมากๆ จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่า	182	94.3	11	5.7
2. ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน	179	92.7	14	7.3
3. ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว	66	34.2	127	65.8
4. โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	187	96.9	6	3.1
5. การนอนดึกหรือนอนไม่พอ จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับร่างกายที่เกี่ยวกับความอ้วน	156	80.8	37	19.2

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละคำตอบของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วนของนักเรียนชั้นม.5 โรงเรียนหล่มเก่า พิจายาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ (ต่อ)

ความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วน	ถูก		ผิด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไปสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะโรคอ้วน	130	67.4	63	32.6
7. การลดอาหารเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง	69	35.8	124	64.2
8. ในเพศชายและเพศหญิงที่มีปริมาณไขมันมากกว่าร้อยละ 25 และร้อยละ 30 ขึ้นไปจะถูกจัดว่าเป็นโรคอ้วน	147	76.2	46	23.8
9. การรับประทานยาบางชนิด ก็อาจส่งผลกระทบต่ออ้วนได้ เช่น การได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานาน หรือในผู้หญิงที่ฉีดยา หรือรับประทานยากุมกำเนิดได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานาน หรือในผู้หญิงที่ฉีดยา หรือรับประทานยากุมกำเนิด	155	80.3	38	19.7
10. วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยาลดความอ้วน	30	15.5	163	84.5

จากตาราง 3 ข้อคำถามความรู้ความเข้าใจของภาวะโรคอ้วนจำนวน 10 ข้อ เมื่อพิจารณารายข้อมีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ คือ โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน 187 คิดเป็นร้อยละ 96.9 รองลงมาคือ คนที่อ้วนมากๆ จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่า จำนวน 182 คิดเป็นร้อยละ 94.3 และ ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน จำนวน 179 คิดเป็นร้อยละ 92.7 ตามลำดับ

ส่วนข้อคำถามที่ตอบผิดที่มากที่สุด 3 อันดับ คือ วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยาลดความอ้วน จำนวน 163 คิดเป็นร้อยละ 84.5 รองลงมาคือ ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว จำนวน 127 คิดเป็นร้อยละ 65.8 และการลดอาหารเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง จำนวน 124 คิดเป็นร้อยละ 64.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นม.5 โรงเรียนหล่มเก่า พิจายาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ โดยจำแนกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{x}	SD	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานอาหาร/แป้งมากกว่า 1 จาน ต่อมื้อ	2.50	0.82	บางครั้ง
2. รับประทานอาหารก่อนนอน	2.69	0.82	บ่อยครั้ง
3. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	2.71	0.63	บ่อยครั้ง
4. ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชา หรือน้ำมีส่วนประกอบของน้ำตาล	2.19	0.75	บางครั้ง
5. รับประทานขนมหวาน	2.44	0.70	บางครั้ง

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นม.5 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ โดยจำแนกเป็นรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	\bar{X}	SD	ระดับการปฏิบัติ
6.หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่น้ำตาลและอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด	2.85	0.72	บ่อยครั้ง
7.หลีกเลี่ยงการบริโภคขนมอบและเบเกอรี่	2.95	0.77	บ่อยครั้ง
8.หลีกเลี่ยงการบริโภคของทอด	2.86	0.75	บ่อยครั้ง
9.ดื่มน้ำที่มีไขมันต่ำ	2.57	0.75	บ่อยครั้ง
10.รับประทานผลไม้รสไม่หวานจัด เช่น กล้วยส้ม	2.00	0.73	บ่อยครั้ง
รวม	2.58	0.74	บ่อยครั้ง

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ระดับความถี่พบว่าความถี่ของนักเรียนต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง (\bar{X} =2.58, S.D.=0.74) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความถี่ของนักเรียนอยู่ในระดับบ่อยครั้ง คือ ท่านหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมอบและเบเกอรี่(\bar{X} =2.95, S.D.=0.77),ท่านหลีกเลี่ยงการบริโภคของทอด (\bar{X} =2.86, S.D.=0.75),ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่น้ำตาลและอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด(\bar{X} =2.85, S.D.=0.72) ตามลำดับ

การทดสอบสมมติฐานความถี่ในการปฏิบัติของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคมแต่ละด้านมีการกำหนดสมมติฐานและแสดงผลการทดสอบดังนี้

ตาราง 5 แสดงการตั้งสมมติฐานและผลการทดสอบสมมติฐานในการปฏิบัติ

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	Sig
1. เพศที่ต่างกันจะมีความถี่ในการปฏิบัติแตกต่างกัน	เพศ (ชาย/หญิง)	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	.363
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน	น้ำหนัก (35-46/47-56/57-69/69-105)	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	.033
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนสูงต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน	ส่วนสูง (148-158/ 159-168/169-180)	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	.258
4. กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน	มี/ไม่มี	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	.020

ตาราง 5 แสดงการตั้งสมมติฐานและผลการทดสอบสมมติฐานในการปฏิบัติ(ต่อ)

สมมติฐาน	ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม	Sig
6.กลุ่มตัวอย่างคนที่เป็นโรคอ้วนในครอบครัวและไม่มีคนที่เป็นโรคอ้วนในครอบครัวมีพฤติกรรมการบริโภค	มี/ไม่มี	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	.588
7.กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน	การออกกำลังกาย (ปฏิบัติเป็นประจำ/ปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง/ปฏิบัติบางครั้งไม่เคยปฏิบัติเลย)	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	.288

จากตาราง 5 ผลการทดสอบสมมติฐาน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหล่มพิทยาคม พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันจะมีการปฏิบัติแตกต่างกันในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Sig=.034) กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน (Sig=.033) และ กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน (Sig=.020)

4.สรุปและอภิปรายผล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 132 คน รองลงมาคือเพศชาย จำนวน 61 คน น้ำหนัก 47-56 มากที่สุด และรองลงมาคือ น้ำหนัก 57-69 และน้ำหนัก 35-46 ส่วนสูง มากที่สุดคือ159-168 รองลงมาคือ 169-180 และ 148-158 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 181คน มีคนในครอบครัวไม่มีคนอ้วน จำนวน 138 ตามลำดับ จากผลการวิเคราะห์พบว่าด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม การออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับบางครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าความถี่ของนักเรียนอยู่ในระดับบางครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า3 ชั่วโมง รองลงมาคือออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างและออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที และ ผลจากการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วน มีระดับการตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับ โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน 187 รองลงมาคือ คนที่อ้วนมากๆ จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่า จำนวน 182 และ ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐาน จำนวน 179 ตามลำดับ และ ส่วนข้อคำถามที่ตอบผิดที่มากที่สุด 3 อันดับคือ วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยาลดความอ้วน จำนวน 163 รองลงมาคือ ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว จำนวน 127 และการลดอาหารเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง จำนวน 124 ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า หลีกเลี่ยงการบริโภคขนมอบและเบเกอรี่มากที่สุด รองลงมาคือท่านหลีกเลี่ยงการบริโภคของทอด และท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่น้ำตาลและอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด ตามลำดับ

ผลการทดสอบสมมติฐาน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหล่มพิทยาคม พบว่าระดับการศึกษาที่ต่างกันจะมีการปฏิบัติแตกต่างกันในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และ กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการตอบคำถามผิดในคือข้อ วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยา ลดความอ้วน มากที่สุด รองลงมาคือข้อ ภาวะของโรคอ้วนหมายถึงการมีน้ำหนักเกินเพียงอย่างเดียว และการลดอาหารเป็นวิธีการลด ความอ้วนที่ถูกต้อง ตามลำดับ อาจเป็นไปได้ว่าเด็กนักเรียนได้รับสื่อที่ผิดๆหรือความเข้าใจผิดที่พูดต่อกัน ดังนั้นควรขอให้หน่วยงาน ทางด้านสาธารณสุขหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพมาให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กนักเรียนเพื่อให้ได้มีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภายในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม จังหวัดเพชรบูรณ์ เพียงเท่านั้น ควรมีการศึกษาความถี่ในการปฏิบัติของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของชั้นมัธยมศึกษาปีอื่นๆและโรงเรียนอื่นๆ
2. การทำวิจัยในครั้งต่อไป ควรจะเพิ่มคำถามปลายเปิด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความเห็น เกี่ยวกับความถี่ในการ ปฏิบัติของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
3. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีการไปสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อที่จะได้ขยายผลในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดีกว่านี้

5.กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนของนักเรียนโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์” สำเร็จลงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออนุเคราะห์ข้อมูลจากบุคลากรหน่วยงานของ โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม จ.เพชรบูรณ์ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการศึกษาครั้งนี้จะมีประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้สนใจ โดยทั่วไป โดยนำงานที่ศึกษานี้ไปพิจารณาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการให้ความรู้ในการค้นคว้าในอนาคต คณะผู้วิจัย ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กล่าวนามและไม่ได้กล่าวนามมา ณ โอกาสนี้

6.เอกสารอ้างอิง

- [1] มัลลิกา จันทรพิน. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพต่อโรคอ้วน ของนิสิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, (2557).
- [2] จันทรจิรา สีสว่าง, และ ปุณวิชช ทองแดง. (2555). ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กไทย. Rama Nurs Journal, 18(3), 287.
- [3] กานดา จันทรไฉ่ม, จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, และ สุจิตรา จรจิตร. (2557). พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของวัยรุ่นใน จังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์ องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 8(1), 246-247.
- [4] เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา ๒ ปีการศึกษา 2556, รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (2556).
- [5] จรรยา สันตยากร , ปกรณ์ ประจัญบาน , ปาริฉัตร พงษ์หาร, และวิโรจน์ วรณภีระ. (2554). ผลของโปรแกรม การสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรม การป้องกันกลุ่ม อาการอ้วนลงพุง ของอาสาสมัครสาธารณสุข. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ , 5(3), 54-55.
- [6] จารุณี นุ่มพูล และ อารยา ทิพย์วงศ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนกับ พฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน กรุงเทพมหานคร. Journal of Public Health Nursing, 28(2), 1.

- [7] ชญานิกา ศรีวิชัย , ภัทร์กร อยู่สุข และ วนิดา แพร์ภาษา. (2554). *ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนอัสสัมชัญศิลป์*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย, 7(1), 40.
- [8] ทศพร สุดเสนหา. (2556). *ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่ม เลี้ยงโรคอ้วนลงพุงกรณีศึกษา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่งาม (วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กรุงเทพฯ.
- [9] ปัญจกรณ์ ยะเกษม , นุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์ , และพัชราภรณ์ ไชยสังข์. (2557). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์*. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, 20(1), 30.
- [10] เปรมยศ เปี่ยมนิธิกุล. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนกับการลาป่วย ของคนงานโรงงานผลิตชิ้นส่วนรถยนต์แห่งหนึ่ง(ปริญญาโท วิชา.อาชีวเวชศาสตร์)*. มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- [11] พรทิพย์ ลยานันท์. (2555). *ประสิทธิผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยการกำกับตนเองของบุคลากร ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรงพยาบาลเลิดสิน*. วารสารกองการพยาบาลโรงพยาบาลเลิดสิน, 39(3), 21.
- [12] บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- [13] กัลยา วานิชย์บัญชา. (2557). *หลักสถิติ*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- [14] มนตรี สังข์ทอง. (2557). *หลักสถิติ*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- [15] สุวิมล ติรกานันท์. (2553). *สถิติพื้นฐานพาราเมตริก*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.