



วารสารการแพทย์และสาธารณสุขเขต 4

Office of Disease Prevention and Control, Region 4 Saraburi

<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JMPH4/index>

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Factors associated with Nutrition literacy in Loei Rajabhat University students

สุระเดช ไชยตอกเกีย*, จิตติมา พีรภมม, สุพรรณิ พุกษา, วันเพ็ญ นาโสภ, นิตยา ศรีวิหา, ธนัญชัย บุญหนัก

Suradech Chaitokkia*, Jittima Pheerakamol, Supannee Pruksa, Wanpen Nasok, Nittaya Sriwicha, Tanunchai Boonmuk

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

Faculty of Science and Technology, Loei Rajabhat University

*Corresponding author: suradet_chai@hotmail.com

Received: January 5, 2024 Revised: March 11, 2024 Accepted: April 25, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,020 คน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2564 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2564 โดยใช้แบบสอบถามประกอบด้วย 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) ความรอบรู้ด้านโภชนาการ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล, อีต้า, และเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการระดับปานกลาง ร้อยละ 61.3 ระดับต่ำ ร้อยละ 33.6 และระดับสูง ร้อยละ 5.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ($r_{pb} = 0.076, p = 0.016$) คณะที่กำลังศึกษา ($ETA = 0.359, p < 0.001$) ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน ($r_{ps} = -0.193, p < 0.001$) ระดับผลการเรียน ($r_{ps} = -0.214, p < 0.001$) จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่เคยได้รับ ($ETA = 0.513, p < 0.001$) จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ควรมีการกำหนดนโยบายและกิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพด้านโภชนาการที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านโภชนาการ, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์, นักศึกษา

Abstract

The purpose of this cross-sectional descriptive research was to investigate the variables related to nutrition literacy among students at Loei Rajabhat University. A sample group of 1,020 people were undergraduate students, years 1 - 4, academic year 2021. Data were collected between October and December 2021 using a questionnaire consisting of 1) personal information and 2) nutrition knowledge, which had a reliability value of 0.92. To analyze the data, descriptive statistics as well as the Point Biserial, Eta, and Pearson correlation coefficients were utilized. According to the study's findings, the majority of them had intermediate nutrition literacy (61.3%), poor nutrition literacy (33.6%), and high nutrition literacy (5.1%). The following variables had a substantial impact on nutrition literacy: gender ($r_{pb} = 0.076$, $p = 0.016$), faculty ($\text{ETA} = 0.359$, $p < 0.001$), daily food and beverage expenses ($r_{ps} = -0.193$, $p < 0.001$), level of education ($r_{ps} = -0.214$, $p < 0.001$), and number of sources of nutrition-related information obtained ($\text{ETA} = 0.513$, $p < 0.001$). Based on the study's findings, policies and activities should be established to increase students' nutritional literacy and promote the development of good nutritional health.

Keywords: nutrition literacy, factors associated, students

บทนำ

นักศึกษาเป็นช่วงวัยรอยต่อระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิตในการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย โครงกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบสืบพันธุ์ ทางด้านสติปัญญา ความสามารถด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคม รวมทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร อาจกลายเป็นบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องจนติดตัวอย่างถาวร ประกอบกับวัยนี้ร่างกายมีความต้องการสารอาหารในปริมาณสูง จึงมักมีปัญหาด้านโภชนาการ⁽¹⁾ ดังนั้น โภชนาการจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากในการพัฒนาร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์แบบ จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ผ่าน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ ไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้า ในการเลือกซื้ออาหารไม่ค่อยคำนึงถึงคุณภาพเลือกอาหารตามความชอบ อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ปรุงด้วยวิธีการผัด ทอด รสชาติอาหารที่นักศึกษาชอบรับประทานมากที่สุด ได้แก่ รสเผ็ด รสหวาน รสเค็ม ปริมาณพลังงานที่ได้รับค่อนข้างต่ำหรือได้รับเพียงร้อยละ 56.76 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ได้รับสารอาหาร วิตามินบี 1 วิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุสังกะสี เหล็ก ทองแดง และแคลเซียม ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ในขณะที่เดียวกันก็ได้รับแร่ธาตุโซเดียมเกินกว่าเกณฑ์⁽²⁾ และนอกจากนี้ยังพบการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษา พบว่า ดัชนีมวลกายนักศึกษาอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 66.2 เกินเกณฑ์ ร้อยละ 16.2 ผอม ร้อยละ 13.2 และผอมมาก ร้อยละ 4.4⁽³⁾ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ได้รับพลังงานเฉลี่ย 974.10 กิโลแคลอรีต่อวันหรือประมาณ ร้อยละ 52.7 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ความรู้เกี่ยวกับแคลเซียมกับปริมาณแคลเซียมที่ได้รับต่อวันมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽⁴⁾ จากผลการวิจัยที่ผ่านมาย่อมแสดงให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพด้านโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ ปัจจุบันข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการมีความหลากหลาย การให้คำแนะนำการควบคุมอาหาร สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สัดส่วนของสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสม มีส่วนร่วมในการปรับอาหารให้เหมาะสมกับแบบแผนการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคล สามารถนำไปปรับเปลี่ยนเมนูในแต่ละวันได้อย่างพึงใจ ไม่รู้สึกว่าการปรับเปลี่ยนและสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่อง เลือกอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างอิสระ การใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ

เพื่อโภชนาการที่ดี จำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งเป็นทักษะและระดับความสามารถด้านการจัดการ ความเข้าใจ การเข้าถึง และแลกเปลี่ยนข้อมูลโภชนาการพื้นฐานของแต่ละบุคคล เช่น ธงโภชนาการ แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย ฉลากโภชนาการ ตลอดจนการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ข่าวด้านโภชนาการสู่การปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพ⁽⁵⁾ เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลโภชนาการ ความสามารถในการอ่านและแปลความหมายของข้อมูลโภชนาการได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสามารถนำความรอบรู้ด้านโภชนาการไปใช้ในการเลือกรับประทานได้อย่างเหมาะสม สู่เป้าหมายด้านสุขภาพที่ยั่งยืน⁽⁶⁾ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีความรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam⁽⁷⁾ โดยจำแนกองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านโภชนาการออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลด้านโภชนาการ ทักษะการสื่อสารข้อมูลด้านโภชนาการ การจัดการตนเองด้านโภชนาการ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ และความรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมายังไม่พบข้อมูลที่ครอบคลุมองค์ประกอบความรอบรู้ด้านโภชนาการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษา เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ในการวางแผนในการกำหนดนโยบายและกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วัสดุและวิธีการศึกษา

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research)

สถานที่ที่ศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ศูนย์การศึกษาจังหวัดเลย

ประชากรที่ศึกษา คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 6,707 คน

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร⁽⁸⁾ $n = [(Z\alpha + Z\beta)/C]^2 + 3$ โดยที่ $Z\alpha = 1.96$ ที่ $Z\beta = 0.84$, $C = 0.093$ ⁽⁹⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 905 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 1,041 คน เนื่องจากมีข้อมูลไม่สมบูรณ์ จึงเหลือขนาดตัวอย่างจำนวน 1,020 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ในการแบ่งสัดส่วนนักศึกษาแต่ละคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย และดำเนินการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sample) โดยการจับสลากรายชื่อนักศึกษาแต่ละคณะโดยจับสลากแบบไม่ใส่คืน เพื่อเป็นตัวแทนในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และความรอบรู้ด้านโภชนาการ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา Item-Objective Congruence (IOC) ระหว่าง 0.67 - 1.00 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรอบรู้ด้านโภชนาการ ด้วยวิธีของ Cronbach Alpha Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.92 และมีการแบ่งระดับการแปลผลค่าคะแนนจากแบบสอบถามตามทฤษฎีของ Best & Kahn⁽¹⁰⁾ ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้สูตรการหาอันตรภาคชั้น ดังนี้ $[\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}] / \text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}$ เท่ากับ $[5 - 1] / 3 = 1.33$ ซึ่งให้ความหมายแต่ละช่วงคะแนนดังนี้ ค่าคะแนน 1.00 - 2.33 หมายถึง ระดับต่ำ, 2.34 - 3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง และ 3.67 - 5.00 หมายถึง ระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบรมผู้ช่วยนักวิจัยก่อนปฏิบัติการภาคสนาม ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยประสานงานเครือข่ายความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และฝึกอบรมผู้ช่วยนักวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคการเก็บข้อมูลภาคสนาม ประกอบด้วยชี้แจงหลักการและ

วัตถุประสงค์ อธิบายโครงสร้างของแบบสอบถาม อธิบายขั้นตอนการเก็บข้อมูลพร้อมยกตัวอย่างวิธีการสอบถาม และการบันทึกข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 การควบคุมคุณภาพและดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้กำหนดคุณสมบัติของผู้ช่วยนักวิจัยโดยต้องมีพื้นฐานความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ หรือต้องผ่านการฝึกอบรมเรื่องเทคนิคการเก็บข้อมูลภาคสนาม และมีการจัดทำคู่มือกำหนดแนวทางการดำเนินการในการเก็บข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อให้ผู้ช่วยนักวิจัยได้ศึกษาและทบทวน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน ใช้สถิติทดสอบดังนี้ 1) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศกับความรอบรู้ด้านโภชนาการใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบเซรียล (Point biserial correlation coefficient) 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคณะที่กำลังศึกษาชั้นปีที่กำลังศึกษา ที่พักอาศัย ผู้ร่วมอาศัย กับความรู้ด้านโภชนาการใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อีตา (Eta correlation coefficient) และ 3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอายุ ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน ระดับผลการเรียน จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการ

ที่เคยได้รับ กับความรู้ด้านโภชนาการใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

จริยธรรมการวิจัย โครงการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย หมายเลขใบรับรอง H: 018/2564 เมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2564 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคมถึงธันวาคม พ.ศ. 2564

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,020 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.7 อายุเฉลี่ย 20.49 ปี (SD. = 1.12) ศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ ร้อยละ 25.6 รองลงมา ศึกษาอยู่คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 25.5 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 39.6 รองลงมา กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 29.8 พักอาศัยอยู่หอพัก/บ้านเช่า ร้อยละ 74.8 รองลงมาพักอยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 25.1 พักอาศัยอยู่กับคนเดียว ร้อยละ 65.4 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 25.3 ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวันเฉลี่ย 141.50 บาท (SD. = 55.92) มีผลการเรียนอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 44.4 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 40.6 เคยได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการจากอินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก ไลน์ ร้อยละ 85.9 รองลงมาเคยได้รับข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ร้อยละ 49.2 และเคยได้รับข้อมูลด้านโภชนาการ จำนวน 1 - 3 แหล่งข้อมูล ร้อยละ 80.3 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	421	41.3
หญิง	599	58.7
อายุ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	539	52.8
21 ปีขึ้นไป	481	47.2
$\bar{X} = 20.49$ (SD. = 1.12)		

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
คณะที่กำลังศึกษา		
คณะครุศาสตร์	261	25.6
คณะวิทยาการจัดการ	260	25.5
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	235	23.0
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	208	20.4
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	56	5.5
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	187	18.3
ชั้นปีที่ 2	404	39.6
ชั้นปีที่ 3	304	29.8
ชั้นปีที่ 4	125	12.3
ที่พักอาศัย		
หอพัก/บ้านเช่า	763	74.8
บ้านตนเอง	256	25.1
บ้านญาติ	1	0.1
ผู้ร่วมอาศัย		
พักอาศัยอยู่คนเดียว	667	65.4
พักอาศัยอยู่กับบุคคลในครอบครัว	258	25.3
พักอาศัยอยู่กับเพื่อน	94	9.2
พักอาศัยอยู่กับญาติ	1	0.1
ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน		
≤ 100 บาท	452	44.3
101 - 150 บาท	226	22.2
151 - 200 บาท	298	29.2
มากกว่า 200 บาท	44	4.3
$\bar{X}$ = 141.50 (SD. = 55.92)		
ระดับผลการเรียน		
อ่อนมาก (GPA < 2.00)	1	0.1
อ่อน (GPA = 2.00 - 2.49)	8	0.8
ปานกลาง (GPA = 2.50 - 2.99)	144	14.1
ดี (GPA = 3.00 - 3.49)	414	40.6
ดีมาก (GPA = 3.50 - 4.00)	453	44.4
$\bar{X}$ = 3.43 (SD. = 0.52)		

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการที่เคยได้รับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก ไลน์	876	85.9
หนังสือ เอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์	502	49.2
โทรทัศน์ วิทยุ	457	44.8
เพื่อน	447	43.8
ครู อาจารย์	257	25.2
บุคลากรทางการแพทย์	139	13.6
ผู้ปกครอง	100	9.8
จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่เคยได้รับ		
1 - 3 แหล่งข้อมูล	819	80.3
4 - 7 แหล่งข้อมูล	201	19.7

2. ความรอบรู้ด้านโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$, SD. = 0.82) ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.3 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.6 และระดับสูง ร้อยละ 5.1 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านโภชนาการ พบว่าองค์ประกอบทั้ง 6 ด้าน มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางดังนี้ 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.73$, SD. = 0.83) 2) ความรู้ความเข้าใจข้อมูลด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.19$, SD. = 1.32) 3) ทักษะการสื่อสารข้อมูลด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.74$, SD. = 0.69)

4) การจัดการตนเองด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.70$, SD. = 0.61) 5) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.74$, SD. = 0.65) และ 6) การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.69$, SD. = 0.83) ดังตารางที่ 2

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ($r_{pb} = 0.076$, $p = 0.016$) คณะที่กำลังศึกษา ($ETA = 0.359$, $p < 0.001$) ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน ($r_{ps} = -0.193$, $p < 0.001$) ระดับผลการเรียน ($r_{ps} = -0.214$, $p < 0.001$) จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่เคยได้รับ ($ETA = 0.513$, $p < 0.001$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 2 ความรอบรู้ด้านโภชนาการ

ความรอบรู้ด้านโภชนาการ	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	$\bar{X} \pm SD.$
ความรอบรู้ด้านโภชนาการ	52 (5.1)	625 (61.3)	343 (33.6)	2.81±0.82
การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการ	116 (11.4)	642 (62.9)	262 (25.7)	2.73±0.83
ความรู้ความเข้าใจข้อมูลด้านโภชนาการ	467 (45.8)	207 (20.3)	346 (33.9)	3.19±1.32
ทักษะการสื่อสารข้อมูลด้านโภชนาการ	71 (7.0)	680 (66.7)	269 (26.3)	2.74±0.69
การจัดการตนเองด้านโภชนาการ	46 (4.5)	700 (68.6)	274 (26.9)	2.70±0.61
การตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ	71 (7.0)	801 (78.5)	148 (14.5)	2.74±0.65
การรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ	93 (9.1)	634 (62.2)	293 (28.7)	2.69±0.83

หมายเหตุ ระดับต่ำ (คะแนน = 1.00 - 2.33), ระดับปานกลาง (คะแนน = 2.34 - 3.66), ระดับสูง (คะแนน = 3.67 - 5.00)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ตัวแปร	ความสัมพันธ์	p-value
เพศ	0.076 (r_{pb})	0.016*
อายุ	0.024 (r_{ps})	0.453
คณะที่กำลังศึกษา	0.359 (ETA)	<0.001**
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	0.042 (ETA)	0.606
ที่พักอาศัย	0.019 (ETA)	0.820
ผู้ร่วมอาศัย	0.056 (ETA)	0.360
ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวัน	-0.193 (r_{ps})	<0.001**
ระดับผลการเรียน	-0.214 (r_{ps})	<0.001**
จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่เคยได้รับ	0.513 (ETA)	<0.001**

r_{pb} =Point Biserial correlation coefficient, r_{ps} =Pearson correlation coefficient, Eta=Eta correlation coefficient, * $p < 0.05$,

** $p < 0.01$

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างประมาณ 1 ใน 3 (ร้อยละ 33.6) มีความรอบรู้ในระดับต่ำ และอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.3 และระดับสูง ร้อยละ 5.1 และมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.81$, SD. = 0.82) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับความรอบรู้ด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตามจากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีอายุเฉลี่ย 20.49 ปี (SD. = 1.12) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและยังมีสถานะเป็นนักศึกษา รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังมีข้อจำกัดในเรื่องการเข้าถึงแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการเพียง 1 - 3 แหล่งข้อมูล ซึ่งอาจส่งผลให้มีความรอบรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบความรู้ด้านโภชนาการทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจข้อมูลด้านโภชนาการ ทักษะการสื่อสารข้อมูลด้านโภชนาการ การจัดการตนเองด้านโภชนาการ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้านโภชนาการ และความรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการ พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ซึ่งสอดคล้องกับหลายการศึกษาเกี่ยวกับความรอบรู้

ด้านโภชนาการที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับต่ำ และระดับสูง⁽¹¹⁾ และมีความรอบรู้ด้านโภชนาการของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลางซึ่งเป็นปัญหาต่อการพัฒนาสุขภาพด้านโภชนาการ⁽¹²⁻¹³⁾ จากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความรอบรู้ทางด้านโภชนาการ เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ความรอบรู้ด้านโภชนาการ อันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพด้านโภชนาการอย่างยั่งยืน

เพศมีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเพศหญิงมีความรอบรู้ทางโภชนาการสูงกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹⁴⁻¹⁵⁾ ที่พบว่าเพศหญิงมีความรอบรู้สูงกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีความใส่ใจในเรื่องของอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพและความสวยงามเพื่อให้เป็นที่สนใจต่อผู้พบเห็น รวมทั้งเกิดการยอมรับในภาพลักษณ์ของตนมากกว่าเพศชาย

คณะที่กำลังศึกษามีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในลักษณะเดียวกัน ที่พบว่านักศึกษาสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการมีความรอบรู้สูงกว่าสาขาวิชาอื่น⁽¹⁶⁾ และนักศึกษา

ที่ศึกษาในคณะกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความรอบรู้ที่สูงกว่ากลุ่มอื่น และมีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการ⁽¹⁷⁾ อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้อาจไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่าคณะที่กำลังศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างไร เนื่องจากมหาวิทยาลัยของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ไม่มีคณะที่เฉพาะเจาะจงทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เหมือนกับการศึกษาวิจัยที่ยกตัวอย่างข้างต้น แต่คาดว่าจะเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ระดับผลการเรียน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ เป็นต้น

ค่าใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่มต่อวันมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายต่ำกว่าจะมีความรอบรู้ด้านโภชนาการที่สูงขึ้น ซึ่งค่าใช้จ่ายที่ต่ำกว่าอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรอบคอบในการตัดสินใจ การจัดการตนเองอย่างเหมาะสม รวมทั้งการแสวงหาข้อมูล ความรู้ ทักษะการสื่อสาร รวมทั้งการรู้เท่าทันสื่อด้านโภชนาการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษา⁽¹⁸⁾ ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่าสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลสุขภาพได้ง่ายหลากหลายช่องทางจากหน่วยงานของรัฐ รวมทั้งช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดี ถึงแม้ว่าจะมีรายได้ที่ต่ำกว่า อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการศึกษาที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์เชิงลบของความรอบรู้ด้านโภชนาการ แต่ก็ยังมีการศึกษาที่ปรากฏผลขัดแย้งที่พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทำให้สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น⁽¹⁹⁾ และนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนที่สูงกว่ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยที่ต่ำกว่า⁽²⁰⁾

ระดับผลการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความรอบรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนน้อยกว่าจะมีความรอบรู้ด้านโภชนาการที่สูงขึ้น ซึ่งมีความขัดแย้งกับแนวคิดและการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางปัญญา โดยนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีกว่าจะมีความสามารถทางวิชาการมากกว่าจึงเป็นไปได้ที่จะมีความรอบรู้ทาง

โภชนาการในระดับสูงกว่าผู้ที่มีผลการเรียนต่ำกว่า⁽¹⁴⁾ และการศึกษา⁽²¹⁾ ที่พบว่าเกรดเฉลี่ยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากผู้ที่มีผลการเรียนดีมักจะอยู่ในกลุ่มที่มีพื้นฐานดีและมีความสามารถทางสติปัญญาสูง ได้เรียนรู้มากขึ้นและมีความสนใจในการเรียนรู้ใหม่ๆ และมีความขยันหมั่นเพียรในการรู้หนังสือมากกว่าผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญาที่ต่ำกว่า

จำนวนแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่เคยได้รับมีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการจากหลาย ๆ แหล่ง มีความรอบรู้ด้านโภชนาการในระดับสูง มีสัดส่วนที่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลที่น้อยกว่า เนื่องจากได้รับประสบการณ์และเพิ่มพูนความรู้จากแหล่งต่าง ๆ จึงส่งผลให้มีความรอบรู้ด้านโภชนาการที่ดีกว่า สอดคล้องกับการศึกษา⁽⁹⁾ ที่พบว่าแหล่งแสวงหาข้อมูลทางโภชนาการที่หลากหลาย เช่น บุคลากรทางการแพทย์ สื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์/วิทยุ เพื่อนบ้านและบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการมีความสำคัญที่ช่วยให้ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ข้อมูลจำเพาะเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรู้เท่าทันสื่อ ในการช่วยส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการให้ดีขึ้น

ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษาแบบภาคตัดขวางในครั้งนี้ ไม่สามารถแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรได้ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาอยู่ในสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ซึ่งอาจมีคุณลักษณะแตกต่างกับนักศึกษาในสังกัดอื่น และในพื้นที่อื่น ดังนั้น ผลจากการศึกษานี้ อาจไม่สะท้อนถึงผลลัพธ์ที่จะนำไปอธิบายในประชากรทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางและรองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ควรมีการกำหนดนโยบายและกิจกรรมส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการของนักศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม เช่น เพิ่มรายละเอียดเนื้อหาในหลักสูตร หรือรายวิชาที่เกี่ยวข้อง การอบรมให้ความรู้ การณรงค์

การเพิ่มช่องทางการสื่อสารด้านโภชนาการ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพด้านโภชนาการและ สามารถประยุกต์ในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ ได้อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ผู้ช่วยนักวิจัย ที่ให้ความ ร่วมมือเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลและเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินโครงการวิจัย และสนับสนุนงบประมาณ การวิจัย จากกองทุนสนับสนุนการวิจัยของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

เอกสารอ้างอิง

- Kriengsinyos W, Phanvijhitsiri K, Yamborisut U, Chaolilitkul N, Sukumaltakun K, Butryee C, et al. Food and nutrition knowledge for all age groups. 2nd ed. Nonthaburi: Office of the Secretary of the National Food Board, Food and Drug Administration; 2017.
- Mithaowan J, Janda S, Cempokeaw W, Wedchagij S, Jandee A, Pankalasin A, et al. Food consumption behaviors of undergraduate students at Loei Rajabhat University. In: Proceedings, Loei Rajabhat University Conference 2018 (Wisdom integration for innovation and sustainable development conference); 2018 Feb 23; Loei Rajabhat University, Loei: 2018. p. 2123-30. (in Thai)
- Kanthong P, Laklab C, Wongsiri T, Mokpa P, Pimol T. Eating pattern and nutritional status among students and employees of Chaiyaphum Rajabhat University. Journal of Nursing and Health Care 2019; 37(1): 118-27. (in Thai)
- Phoowachinnapong R, Lowirakorn S, Uttamavatin P. Consumption behavior of calcium rich nutrient by students of faculty of public health, Khon Kaen University. KKU Journal for Public Health Research 2017; 10(3): 23-31. (in Thai)
- Pongkiatchai R, Wongwisetkul S. Nutrition literacy and the elderly with Hypertension. Journal of Food Health and Bioenvironmental Science 2018; 11(3): 49-55. (in Thai)
- Youngiam W. Food and nutrition literacy: Definitions and applications. Journal of Public Health Naresuan University 2021; 3(3): 1-15. (in Thai)
- Nutbeam, D. The evolving concept of health literacy. Social Science & Medicine 2008; 67(12): 2072-8.
- Hulley SB, Cummings SR, Browner WS, Grady D, Newman TB. Designing clinical research: an epidemiologic approach. 4th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2013; Appendix 6C: 79.
- Julsukon A, Piaseu N, Thipsuwannakool V, Lininger J. Nutrition literacy and health outcomes in older adults with Type 2 Diabetes. Thai Journal of Nursing Council 2019; 34(4): 120-35. (in Thai)
- Best JW, Kahn JV. Research in education (10th ed). Pearson Education Inc; 2006.
- Visedkaew K, Muktabhant B. Association between nutrition literacy and the consumption of snacks and sweetened beverages among undergraduate students in the health sciences faculties of Khon Kaen University. Srinagarind Medical Journal 2020; 35(2): 183-92. (in Thai)
- Yilmazel G, Bozdogan S. Nutrition literacy, dietary habits and food label use among Turkish Adolescents. Progress in Nutrition 2021; 23(1): e2021007. Available from: <https://doi.org/10.23751/pn.v23i1.8563>
- Liao LL, Lai IJ, Chang LC. Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. Health Education Journal 2019; 78(7): 756-69. Available from: <https://doi.org/10.1177/0017896919836132>

14. Siripitchtrakul P, Vatanasomboon P, Satheannoppakao W, Sujirarat D. Nutrition literacy among grade 9 students of Bangkok Metropolitan Administration Schools. *Thai Journal of Public Health* 2020; 50(1): 61-75. (in Thai)
15. Kalkan I. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice* 2019; 13(4): 352-7.
16. Bahramfard T, Salehi OS, Toori AM, Pourmahmoudi A, Jowshan M, Parvin S, et al. Nutritional literacy status and its related factors in students of Yasuj University of Medical Sciences. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* 2020; 40(4): 55-62. Available from: <https://doi.org/10.12873/404malekzadeh>
17. Svendsen K, Torheim EL, Fjelberg V, Sorprud A, Narverud I, Retterstøl K, et al. Gender differences in nutrition literacy levels among University Students and Employees: A descriptive study. *Journal of Nutritional Science* 2021; 10: e56. Available from: <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>
18. Khunasa J, Koshakri R, Krainuwat K. Factors related to health literacy among high-risk diabetes mellitus population in Bangkok Community. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2020; 21(3): 109-20. (in Thai)
19. Donghong S, Srisuriyawet R, Homsin P. Factors related to health literacy among militaryconscripts in Chon-Buri Province. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2021; 29(2): 13-23. (in Thai)
20. Sukrueangkul A, Photipap J, Suramart V, Chanagarn M, Pangprasert K, Sirisuwan P. Factors associated with health literacy among nursing students in Faculty of Nursing, College of Asian Scholars, Khon Kaen Province. *Regional Health Promotion Center 9 Journal* 2022; 16(1): 156-71. (in Thai)
21. Seedaket S, Turnbull N, Phajan T. Factors associated with health literacy for public health students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 2020; 14(5): LC06-9.