

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

The Study of Factors Related for Healthy-Breakfast Consumption Behavior
of Community Public Health Student in Faculty of Science,
Lampang Rajabhat University

กชกร วงศ์ษา มณฑิรา หมื่นภิรมย์ ชิสัพพัชร์ ชูทอง*

Kotchakorn Wongsra Montira Meunpirom, Chisapath Choothong*

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง, ประเทศไทย 52100

Community Health Department Faculty of Science Lampang Rajabhat University Lampang Province, Thailand 52100

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้แบบภาคตัดขวาง เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน และปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 53 คน วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแบบพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน

ผลการวิจัย พบว่า ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา พบว่า ส่วนสูงมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับระดับความรู้ต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($r_s = .34, p < .05$) น้ำหนักและดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับระดับทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($r_s = .32, r = .34, p < .05$) ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้ามีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับระดับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($r_s = -.41, p < .05$)

คำสำคัญ: ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม, การรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์, นักศึกษา

Abstract

This research was a cross-sectional research. The objectives of this research were to study the relationship between personal factors, knowledge, attitude and healthy-breakfast consumption behavior of Community Public Health students, Faculty of Science Lampang Rajabhat University. Research sample was 53 Community Public Health students were selected by purposive sampling. Research instrument was the questionnaire that pass validity, quality checked and reliability. Data were analyzed by using descriptive statistics and inferential statistics to find the relationship of the research factors.

The results of the study showed that knowledge, attitude and healthy-breakfast consumption behavior of community public health students were at a moderate level. After testing the relation, were found that the height range was positively correlated with the knowledge of healthy-breakfast consumption ($r_s = .34, p < .05$), weight range and body mass index were positively correlated with the attitudes towards healthy-breakfast consumption at low level ($r_s = .32, r_s = .34, p < .05$), the period of time for having breakfast was negatively correlated with the healthy-breakfast consumption behavior at low level ($r_s = -.41, p < .05$).

Keyword: Knowledge Attitude and Practice, Healthy-breakfast consumption, University student

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายนั้นให้ประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเจริญเติบโตของร่างกาย การเสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่เสื่อมหรือสึกหรอ ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำหน้าที่ตามปกติ ให้พลังงานช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมนั้น ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบวันละ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ควรรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ และควรคำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหารที่ร่างกายควรได้รับ แต่ในภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เกิดความเร่งรีบ ทำให้หลายคนรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ และไม่เลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารเพียงพอแก่ร่างกาย โดยเฉพาะอาหารเช้า ซึ่งเป็นมื้อที่มีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมากในทุกกลุ่มวัย ยิ่งในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ที่ต้องใช้ความคิด และพลังงานสมองเป็นอย่างมาก อาหารเช้าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในระหว่างกลางคืนของการนอนหลับ 8-12 ชั่วโมง ร่างกายจะไม่ได้รับอาหาร ในขณะที่เดียวกัน หากยังไม่รับประทานอาหารเช้า การใช้สารอาหารต่าง ๆ จะยังดำเนินต่อไป ทำให้ปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ในร่างกายลดลง เช่น ระดับน้ำตาล

ในเลือด ดังนั้นหลังการนอนตื่นนอนในตอนเช้า การรับประทานอาหารเช้าจึงจำเป็น เพื่อเพิ่มระดับสารอาหารให้ร่างกายอยู่สภาวะปกติ พร้อมทั้งจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ตลอดวัน นอกจากนี้การไม่รับประทานอาหารเช้า ยังทำให้ระดับโคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น และทำให้ฮอร์โมนอินซูลินมีความไวต่อปฏิกิริยาลดลง ทำให้มีอัตราเสี่ยงเพิ่มขึ้น ในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วนได้อีกด้วย¹ ตรงกับผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ไม่รับประทานมื้อเช้า รับประทานอาหารเช้ากลางวันปริมาณมากที่สุด โดยเลือกรับประทานอาหารเช้า ตั้งแต่เวลา 09.01 ขึ้นไป²

ยังสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่มีผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าบางวัน ร้อยละ 50.10 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 26.70 และไม่รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 23.20³ และยังเชื่อมโยงกับผลการศึกษาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ที่มีผลของ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 23.33, S.D. = 2.49$) และมากกว่าครึ่งมีการรับประทานอาหารเช้าครบ

สามมื่อเป็นบางครั้ง ส่วนใหญ่จะงดรับประทานอาหารเช้า นักศึกษาที่มีค่าดัชนีมวลกาย ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และระดับชั้นปีการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่แตกต่างกัน⁴ โดยสาเหตุที่ทำให้ให้นักศึกษารับประทานอาหารเช้าเป็นบางครั้ง และมีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าที่เปลี่ยนแปลงไป สาเหตุเกิดจากนักศึกษาได้ย้ายจากภูมิลำเนา มาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและพักอาศัยอยู่ที่หอพัก จึงมีเวลาในการทานอาหารเช้าที่เปลี่ยนไป จากที่เคยรับประทานอาหารเช้ากับครอบครัวในตอนเช้า ต้องเปลี่ยนมารับประทานอาหารนอกบ้านคนเดียวหรือรับประทานอาหารเช้าภายในวิทยาลัย นักศึกษาจึงนิยมเลือกทานอาหารจานด่วน (fast food) ที่เป็นอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวเหนียวหมูปิ้ง รองลงมา คือ ข้าวกะเพรา ข้าวผัด นอกจากนี้ยังเลือกรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง และขนมกรุบกรอบที่ให้พลังงานสูง⁵ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าพบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานแต่เนื้อสัตว์ ส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าในระดับปานกลาง⁶ สามารถเชื่อมโยงกับการศึกษาวิจัยในระดับมหาวิทยาลัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้การรับประทานอาหารเช้า และภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง ความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับดี⁷ อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาวิจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง โดยจุดมุ่งหมายเพื่อนำผลการศึกษาไปสนับสนุนกิจกรรมที่ส่งเสริมความตระหนักเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ และสนับสนุนให้นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มีทัศนคติทางบวกต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ เพื่อพัฒนาเป็นแกนนำนักศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพต่อไป

คำถามการวิจัย

รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัยขณะศึกษา ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้า แหล่งรับประทานอาหารเช้า ความรู้และทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ มีความสัมพันธ์กันอย่างไรในกลุ่มนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

วัตถุประสงค์

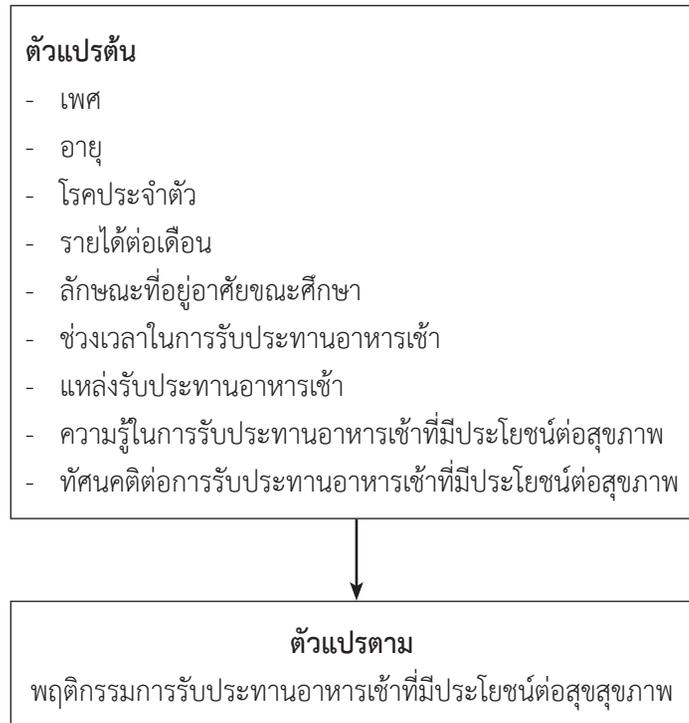
1. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
2. หาความสัมพันธ์ปัจจัย ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของ มีความสัมพันธ์กับระดับด้านความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา
2. ความรู้ ทัศนคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยที่ประกอบด้วย เพศ อายุ โรคประจำตัว รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัยขณะศึกษา ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้า แหล่งรับประทานอาหารเช้า ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ทัศนคติต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ฯ ดังแสดงในภาพที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey study) กลุ่มของประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพปาง จำนวน 6,240 คนกลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ที่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพปาง ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 53 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) เป็นนักศึกษาจากสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ชั้นปีที่ 1 - 3 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพปาง เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนภาคปกติ ในปี 2562 มีความยินดีเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ หรือนักศึกษาที่พักการศึกษาในระหว่างการทำวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วย 4 ส่วนสำคัญ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ข้อ ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ จำนวน 10 ข้อ (KR-20 เท่ากับ .79) ทักษะคติการรับประทานอาหารเช้า

และการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์จำนวน 10 ข้อ (Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .70) และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์จำนวน 10 ข้อ (Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ .85)

การแปลผล

การแปลผลใช้การเกณฑ์อ้างอิงเกณฑ์คะแนนของคะแนนของบลูม (Bloom)⁸

การแปลผลระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ประกอบด้วยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ แล้วนำผลจากทั้งหมด 10 ข้อ รวมกัน 3 ระดับ

การแปลผลระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ โดยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ นำคะแนนรวมมาแบ่งระดับทัศนคติออกเป็น 3 ระดับ

การแปลผลระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ โดยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ นำคะแนนมารวมกันแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (Reliability) ได้ทำการทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ได้ค่าความเชื่อมั่น (KR-20 และ Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .79, .70, .85 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังได้รับเอกสารรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีนครลำปาง รหัส E 2563 - 008 ลงวันที่ 2 เมษายน 2563 โดยให้การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างตลอดการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิในการเข้าร่วมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ มีการปกปิดความลับของกลุ่มตัวอย่าง การเผยแพร่ข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่สามารถสืบค้นข้อมูลส่วนบุคคลได้ การถอนตัวจากการวิจัยจะไม่กระทบต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งในปัจจุบันและอนาคต และให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม (Informed consent form: AF 08 - 05)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากคณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จากนั้นประสานงานกับอาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทำการเก็บข้อมูลผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย การปกปิดข้อมูลของผู้วิจัย และให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามเมื่อสิ้นสุดการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอ้างอิง (Analytic Statistic) ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient หรือ Spearman's rho) โดยใช้โปรแกรมสถิติคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จำนวน 53 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.60 รองลงมา เป็นเพศชาย ร้อยละ 9.40 ชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่มีนักศึกษา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.20 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 37.70 และชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 15.10 ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ อยู่ระหว่าง 20 - 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงมาอายุ ระหว่าง 18 - 19 ปี ร้อยละ 39.60 และอายุ 22 - 23 ปี ร้อยละ 5.7 น้ำหนักของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 30 - 50 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 37.70 และมีดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ (18.5 - 24.99 กก./ม²) คิดเป็นร้อยละ 56.60 รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาส่วนใหญ่ (ไม่รวมค่าหอพัก) ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 50.90 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย คิดเป็น ร้อยละ 86.80 แหล่งรับประทานอาหารเข้าส่วนใหญ่ เป็นร้านอาหารริมทาง คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงนักศึกษา มีการมาปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน/หอพัก คิดเป็น ร้อยละ 20.80 ช่วงระยะเวลาในการรับประทานอาหารเข้า ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเข้าในช่วงเวลา 08.00-09.00 น. คิด เป็นร้อยละ 41.50 รองลงมารับประทานในช่วง 07.01-08.00 น. ร้อยละ 26.40

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ต่อการรับประทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.75 (2.01), 38.53 (3.40) และ 30.77 (5.44) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 คะแนนและระดับของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพวงศ์ (n = 53)

ปัจจัย	ระดับ (คะแนน)			Min - Max	\bar{X}	S.D.
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
ด้านความรู้	10	22	21	1 - 9	5.75	2.01
ด้านทักษะ	23	30	-	31 - 49	38.53	3.40
ด้านพฤติกรรม	-	36	17	16 - 39	30.77	5.44

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับคะแนนของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพวงศ์ (n = 53)

ปัจจัยส่วนบุคคล	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Spearman's (r _s)			
	ความรู้	ทักษะ	พฤติกรรม	P-value
ส่วนสูง (Height)	.34*	.04	.15	.01
น้ำหนัก (Weight)	.01	.32*	.12	.02
ดัชนีมวลกาย (Body mass index)	.01	.34*	.16	.01
ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้า (Food consumption time)		.08	.05	-.41* 0.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, r_s = ค่า Spearman's correlation coefficient

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับส่วนสูงมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับระดับความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .34 น้ำหนักและระดับดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับระดับทักษะต่อการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .32 และ .34 ตามลำดับ ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้ามีความสัมพันธ์เชิงลบระดับต่ำกับระดับกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ -.41

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เนื่องจากในสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มีนักศึกษาเพศหญิงมากกว่านักศึกษาเพศชาย มีจำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มากกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุ อยู่ในระหว่าง 20 - 21 ปี มีความสูงอยู่ระหว่าง 151 - 160 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในช่วง 18.50 - 24.99 กก./ม² (น้ำหนักปกติ) อาจเนื่องจากนักศึกษาศึกษาอยู่ในศาสตร์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ จึงทำให้นักศึกษามีความตระหนักถึงส่วนสูงและน้ำหนักของตนเอง ส่งผลให้มีดัชนีมวลกายที่อยู่ในระดับปกติ ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารเช้า นักศึกษาส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลา

08.01 - 09.00 น. มีรายได้อต่อเดือนต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก และเลือกรับประทานอาหารเช้าจากร้านอาหารริมทาง นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.00 มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.50 - 23.40 กก./ม² น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.90 ค่าใช้จ่ายส่วนมากอยู่ระหว่าง 4,001 - 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 32.40 ส่วนมากพักอยู่หอพัก ร้อยละ 34.30⁹

2. ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีระดับความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.50 ทั้งนี้ อาจเนื่องเป็นผลมาจากไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าเพียงพอต่อการมีพฤติกรรม หรืออาจรู้ แต่ไม่เอาใจใส่ในด้านนี้มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าและภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.75 และอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 23.75⁷ และสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง¹⁰ เช่นเดียวกัน

3. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ส่วนใหญ่นักศึกษามีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.60 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ พบว่า นักศึกษามีทัศนคติต่ออาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.96¹¹ และยังมีความเชื่อมโยงกับผลการศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหารพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีทัศนคติต่ออาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนเต็มเท่ากับ 76.25¹²

4. ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 67.90 ซึ่งเป็นผลจากการรับประทานอาหารเช้าเป็นบางครั้งคราวของนักศึกษา ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการจัดการด้านเวลา และกิจวัตรประจำวันของนักศึกษาแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเวลาในการตื่นนอน ความเร่งรีบในตอนเช้า จึงทำให้ไม่มีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ รวมไปถึงระยะเวลา ระยะทาง และรูปแบบการเดินทางจากหอพักไปยังสถานที่หรือแหล่งขายอาหาร และร้านอาหารในมหาวิทยาลัย และอุปนิสัยของนักศึกษาแต่ละบุคคล จึงทำให้ส่วนใหญ่นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารเช้า และซื้ออาหารกินด้วยความสะดวก รวดเร็ว จึงไม่ได้คำนึงถึงคุณประโยชน์ของอาหารเช้า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91¹³ เช่นเดียวกับงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง¹⁴ และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาในกลุ่มวัยทำงานที่พบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน¹⁹ สามารถเชื่อมโยงกับผลการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า โดยภาพรวมวัยรุ่นมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 และระดับการศึกษาของผู้ปกครองและรายได้ของครอบครัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่แตกต่างกัน¹⁵

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักศึกษา พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าและการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยระดับส่วนสูง (Height) ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .33 แตกต่างกับการศึกษาที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า พบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงกับ

พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .176, p < .001$)^{16,17} ด้านทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเช้า และการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับน้ำหนัก (Weight) และดัชนีมวลกาย (Body mass index) ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .32 และ .34 ตามลำดับ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีการรักษารูปร่างของตนเอง มีความกังวลในเรื่องน้ำหนัก และดัชนีมวลกาย เป็นอย่างมาก ทำให้ส่งผลต่อทัศนคติต่อการเลือกรับประทานอาหาร มีความสอดคล้องกับการศึกษา ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่า ทัศนคติต่ออาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับดัชนีมวลกาย ไขมันสะสมในร่างกาย และเส้นรอบเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ¹⁸ แต่ผลการศึกษามีความไม่สอดคล้องกับการศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่า ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย¹³ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัจจัยด้านเวลาในการรับประทานอาหารเช้า ในระดับต่ำ (Food consumption time) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.41 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับรายได้ต่อเดือน¹³

ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงาน

1. ด้านความรู้ ควรมีการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าของกลุ่มนักศึกษา ส่งเสริมความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าเพิ่มมากขึ้น ความรู้เกี่ยวกับการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคอ้วนลงพุง
2. ด้านทัศนคติ ควรมีการทำสื่อประชาสัมพันธ์ กระตุ้นให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารเช้า
3. ด้านพฤติกรรม ควรสนับสนุนให้เกิดการเลือกรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาจค้นหา

บุคคลตัวอย่าง (idol) ในเรื่องของการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์และมีสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรมีการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงสาเหตุของการเลือกหรือไม่เลือกรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์
2. ควรมีการเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขยายผลการรวมการรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ในนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏต่อไป

References

1. Tongchan P. Breakfast eating behavior of undergraduate students in Health Education, Faculty of Education, Kasetsart University. (thesis) Kasetsart University, 2015. (In Thai)
2. Suban S, Sujjacharee K, Wanaratmongkol W, and Ratanopas W. Breakfast Consumption of First Year Students Kampheng Phet Rajabhat University. The 3rd Kamphaeng Phet Rajabhat University National Conference 2016; (1): 577 - 584. (In Thai)
3. Sakdadech S. Breakfast Behavior of Rambhai Barni Rajabhat University Students. Rajabhat Rambhai Barni Research Journal 2011; 5(2): 40 - 45. (In Thai)
4. Pinthong P. Food Consumption Behavior of Nursing Students in Ratchathani University. The 3rd National Conference May 25, 2018 Ubonrathani, Thailand: 462 - 470. (In Thai)
5. Pongutta S. Thailand food and nutrition: Where are we now? 2015: Food and Nutrition Policy for Health Promotion. 2015. (In Thai)
6. Chaingkuntod S, Mattavangkul C, Chanchaen K, Hongkraearth N, Romnukul N, Udomsri T, and Ngoamoon S. Knowledge, Attitude, Consumers' Behaviors and the Media Influence on Consumers' Behaviors of Phasicharoen Persons (Research Report). Bangkok: Thai Health Promotion Foundation; 2013. (In Thai)

7. Srinimnuan W. Knowledge, Breakfast Consumption and Health Status Among Graduate Students Chiang Mai University. (thesis) Chiang Mai University; 2015. (In Thai)
8. Bloom B S. Mastery learning. UCLA - CSEIP Evaluation Comment. 1 (2) Losangeles duration of free-living Brazilian adults. *Appetite*, 1968; (137): 207 - 217. (In Thai)
9. Yimprasert S. Food Consumption Behavior of Undergraduate Student Level 1 iRajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima. *Ratchaphruek Journal*. 2017; 15(1): 33 - 41. (In Thai)
10. Sirichote T. Knowledge, Attitudes and Behaviors about Food Consumption of Songkhla Rajabhat University Undergraduate Students. (Research Report). Songkhla Rajabhat University. 2014. (In Thai)
11. Chabuakarm N. Nutritional Knowledge, Attitude Towards Food, Food Consumption Behavior, and Nutritional Status in Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Sanprasithiprasong. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Surin*. 2019; 9(1): 18 - 20. (In Thai)
12. Chapha M. Nutritional Knowledge, Attitude toward Food, Food Consumption Behavior, and Nutritional Status in Air Force Student Nurses. *Journal of The Police Nurse*. 2014; 6(2): 144 - 157. (In Thai)
13. Siramaneerat S, Chaowilai C, Tansin P, Osot P, Rakwong A, Suansi S, and Bucha S. Food Consumption Behavior of Students at Rajmangala University of Thanyaburi. *Community Health Development Quarterly Khon Kaen University* 2019; 7(2): 335 - 345. (In Thai)
14. Kitchanapaibul S. Food Consumption Behavior of Undergraduate Students at Mae Fah Luang University. *Nursing journal* 2012; 39: 20 - 30. (In Thai)
15. Ruangying J, Jorajit S, and Janyam K. Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: Synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior. *Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus* 2016; 8(1): 245 - 264. (In Thai)
16. Maytapattana M. Factors Associated with Food Consumption Behavior of Nursing Students. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2017; 25(3): 20-29. (In Thai)
17. Lueamsaisuk C, and Puechphol W. Nutritional Knowledge and Healthy Food Eating Behaviors of Students in Suratthani Rajabhat University. *Panyapiwat Journal* 2018; 10(3): 73 - 83. (In Thai)
18. Musikthong J, Sriyuktasuth A, Kongkar R, and Sangwichaipat N. Nutritional Knowledge, Attitude towards Food, Food Consumption Behavior, and Nutritional Status in Nursing Students, Faculty of Nursing, Mahidol University. *Journal of Nursing Science* 2010; 28(3): 40 - 49. (In Thai)
19. Boonsan M, Kasipol T, and Durongritichai V. Factor Predicting Health Behaviors on Nutrition and Exercise Among Royal Thai Army Military With Metabolic Syndrome at Nawamintharachini Fort, Chon buri Province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2014; 15 (2): 312 - 319. (In Thai)