

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

นพรัตน์ มีจินดา¹, ชมพูนุท สิริพรหมภัทร², กิรณา เต๋ออารักษ์³

(วันที่รับบทความ: 19 พฤษภาคม 2563; วันที่แก้ไข: 14 มิถุนายน 2563; วันที่ตอบรับ: 24 มิถุนายน 2563)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 153 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.72 ค่าความยากง่าย เท่ากับ 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติเชิงอนุมาน ใช้สถิติไคสแควร์ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 133 คน ร้อยละ 86.93 ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 139 คน ร้อยละ 53.59 ทักษะดีอยู่ในระดับดี จำนวน 82 คน ร้อยละ 53.59 และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 143 คน ร้อยละ 93.46 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}=0.032$) ส่วนความรู้และทักษะเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ข้อเสนอแนะ ควรส่งเสริมและสนับสนุนช่องทางสื่อสารที่สามารถเข้าถึงนักศึกษามากที่สุด และส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คำสำคัญ: ภาวะน้ำหนักเกิน, โรคอ้วน, พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

¹ นักศึกษา, หลักสูตรสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: 600852031@scphkk.ac.th

² อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: chompoonuat@gmail.com

³ อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: Kirana.taarak@gmail.com

Corresponding author: ชมพูนุท สิริพรหมภัทร, E-mail: chompoonuat@gmail.com

Factors associated with Body Mass Index among Students in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen

Nopparat Meejinda¹, Chompoonuth Siriprohmpathara², Kirana Taearak³

(Received: 19th May 2020; Revised: 14th June 2020; Accepted: 24th June 2020)

Abstract

This cross-sectional descriptive research aimed to study knowledge, attitude, overweight preventive behaviors and factors associated with the overweight preventive behaviors among students who studying in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen. Questionnaires with reliability and difficulty index 0.71 and 0.87 were allocated to 153 students with a stratified sampling method. Participants characteristics were described by descriptive statistics; frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum. In case of correlation analysis, Chi-square test with a statistically significant level at 0.05 was performed.

The results showed that almost of subjects were female 133 (86.93%). Participants knowledge was found at a good level 139 (90.85%) as same level as attitude 82 (53.59%), However, overweight preventive behaviors was presented at a moderate level 143 (93.46%). Factors associated with the overweight prevention behaviors among the students was awareness of their figure (p-value =0.032). Conversely, knowledge and attitudes were not significantly correlated with the prevention behaviors (p-value >0.05).

Suggestions: the college should be having a promotion and support of media channel for increase the behaviors for overweight prevention accessibility and the college should be having a campaign for change behavior.

Keywords: Overweight, Obesity, Behaviors for overweight prevention

¹ Student, Bachelor in Community of Public Health, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: 600852031@scphkk.ac.th

² Lecturer, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: chompoonuat@gmail.com

³ Lecturer, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: Kirana.taearak@gmail.com
Corresponding author: Chompoonuth Siriprohmpathara, E-mail: chompoonuat@gmail.com

บทนำ

ปัญหาในศตวรรษที่ 21 ที่ทั่วโลกต้องเผชิญ คือ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของภาวะโภชนาการเกิน จากรายงานองค์การอนามัยโลก ในปี พ.ศ. 2548 มีประชากรโลก มากถึง 1,600 ล้านคนที่จัดอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและ 400 ล้านคนจัดอยู่ในภาวะอ้วน ผลการศึกษาเปรียบเทียบดัชนีมวลกายผู้ใหญ่ราว 20 ล้านคน จาก 186 ประเทศทั่วโลก ตีพิมพ์ในวารสาร Lancet รายงานว่า ตัวเลขผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนสูงขึ้นเป็น 3 เท่าในผู้ชาย และกว่า 2 เท่าในผู้หญิง ทำให้ตัวเลขรวมของผู้ป่วยโรคอ้วนพุ่งขึ้นจาก 105 ล้านคนในปี พ.ศ. 2518 มาที่ 641 ล้านคนในปี พ.ศ. 2557 และปัจจุบันในปี พ.ศ. 2563 ประชากรโลกที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวนประมาณ 1,694 ล้านคน¹ ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพมีความรุนแรงมากขึ้น ภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ที่หลายประเทศทั่วโลกเผชิญอยู่ ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีประชากรอ้วนติดอันดับที่ 2 ของประเทศในกลุ่มอาเซียน เผยรายงานสุขภาพคนไทยปี 2557 พบว่า ภาวะโรคอ้วนในประเทศไทย มีแนวโน้มจะขยายตัวเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในปี 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปมากกว่า 1 ใน 3 อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นสองเท่าตัวเมื่อเทียบกับในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา (ปี 2534-2552) และหากเปรียบเทียบในระดับภูมิภาคพบว่า คนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากทั้งหมด 10 ประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซียเท่านั้น รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2557 ระบุว่า ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน ถือเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Diseases : NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี โรคซึมเศร้า ภาวะหายใจลำบาก และหยุดหายใจขณะหลับ และโรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น โดยคนอ้วนมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าปกติ 2-3 เท่า²

องค์การอนามัยโลกกำหนดดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25.0-29.9 กก./ม.² และดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 23.0-24.9 กก./ม.² สำหรับประชากรเอเชีย² จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 3-5 ที่พบว่า อัตราความชุกของภาวะน้ำหนักเกินในคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหลายกลุ่มอายุ และกลุ่มหนึ่ง ที่เพิ่มขึ้นคือ กลุ่มอายุ 20-29 ปี³ รวมทั้งจากรายงานข้อมูลภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์พบว่า นักศึกษามีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 19.00⁴

การศึกษาค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผลการตรวจร่างกาย ปี 2556 เพศชายมีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 24 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 23.20 เพศหญิงมีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 20.41 มีภาวะอ้วนร้อยละ 27.55⁵ ปัจจุบันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีความรุนแรงมากขึ้น และด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้คนเริ่มหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับรูปร่างมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นนักศึกษาที่นิยมอยากมีรูปร่างที่ดี ทำให้มีการค้นหาวิธีการลดน้ำหนัก โดยวิธีการลดน้ำหนักนั้นมีหลากหลายวิธี ซึ่งมีทั้งวิธีที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง หากใช้วิธีที่ถูกต้องก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าหากใช้วิธีที่ไม่ถูกต้องก็อาจจะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นสถานศึกษาที่ผลิตบุคลากรด้านสาธารณสุข นักศึกษาจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินที่ถูกต้อง เพื่อเป็นต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนต่อไปในอนาคต แต่ยังไม่พบข้อมูลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินใน นักศึกษาของวิทยาลัยฯแห่งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของ

นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จึงเป็นเรื่องผู้วิจัยให้ความสนใจ เพื่อเป็นความรู้และเพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนา นำไปใช้ในการวางแผนและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1-4 ใน ภาคการศึกษาที่ 1/2562 รวมจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 568 คน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้การคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนในประชากรกลุ่มเดียว ของ อรุณ จิรวัฒน์กุล และคณะ⁶ ได้ขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 153 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มตัวอย่างจากในแต่ละชั้นปี ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) และสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการสุ่มเลขที่

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม สร้างจากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามแบบปรนัย มี 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และ ไม่ใช่ ให้คะแนนดังนี้คำตอบที่ถูก ให้ 1 คะแนน คำตอบที่ผิด ให้ 0

คะแนน ซึ่งมีการแบ่งระดับความรู้ไว้ 3 ระดับ ตามแนวคิดของ Bloom (1971)⁷ ดังนี้

ก) 0- 11 คะแนน หมายถึง ต่ำ

ข) 12-15 คะแนน หมายถึง ปานกลาง

ค) 16-20 คะแนน หมายถึง สูง

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 9 ข้อ คิดเป็น 45 คะแนน คะแนนต่ำสุด 9 คะแนน คะแนนสูงสุด 45 คะแนน ลักษณะคำถามมี 5 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน กรณีข้อคำถามเชิงลบ ผู้วิจัยกลับข้างคะแนน (Recode) ก่อนจัดระดับซึ่งมีการแบ่งระดับทัศนคติ 3 ระดับ ดังนี้

ก) 9 - 21 คะแนน หมายถึง ต่ำ

ข) 22-34 คะแนน หมายถึง ปานกลาง

ค) 35-45 คะแนน หมายถึง สูง

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 23 ข้อ คิดเป็น 69 คะแนน คะแนนต่ำสุด 23 คะแนน คะแนนสูงสุด 69 คะแนน มีลักษณะข้อความทางบวก 12 ข้อ ข้อความทางลบ 11 ข้อ มี 3 ตัวเลือก คือ

คำตอบ	ข้อความ	
	เชิงบวก	เชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	1
ปฏิบัติบางครั้ง	2	2
ไม่ปฏิบัติเลย	1	3

ซึ่งมีการแบ่งระดับพฤติกรรม 3 ระดับ ดังนี้

ก) 23 - 38.33 คะแนน หมายถึง ต่ำ

ข) 38.34-53.67 คะแนน หมายถึง ปานกลาง

ค) 53.68 - 69 คะแนน หมายถึง สูง

การแปลผลคะแนน การแปลผลเกี่ยวกับทัศนคติ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน นำมาจัด 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มตามแนวคิดของ Best (1977)⁸ โดยระดับที่แบ่งคือ ระดับดี ปานกลาง และต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ในช่วงระหว่าง 0.67-1.00

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้วิธีการตรวจสอบด้วยการหาค่า Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าความเที่ยงโดยรวมเท่ากับ 0.72

3. ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson)⁹ กำหนดค่าความเที่ยง 0.7-0.9 แบบความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน มีค่าเท่ากับ 0.87

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่ามัธยฐาน, ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

สถิติเชิงอนุมาน หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านทัศนคติ และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ใช้สถิติ Chi-Square test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เลขที่ HE6210014

ผลการวิจัย

คุณลักษณะส่วนบุคคล

ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 86.93 มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ร้อยละ 58.17 โดยมีค่าเฉลี่ยของอายุ 20.39 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.57 อายุสูงสุดคือ 33 ปี อายุต่ำสุดคือ 18 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นนักศึกษาหลักสูตรทันตสาธารณสุข ร้อยละ 41.83 เป็นศึกษาในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 32.68 ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่ สมส่วน ร้อยละ 76.47 ไม่มีประวัติการเจ็บป่วย ร้อยละ 88.89 การรับรู้ต่อรูปร่างของตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความคิดว่าตนเองมีรูปร่างอ้วน ร้อยละ 45.75 ส่วนใหญ่มีความต้องการลดน้ำหนัก ร้อยละ 57.51 เคยทำการลดน้ำหนัก ร้อยละ 69.28 และได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน จากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 89.54 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=153)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	20	13.07
หญิง	133	86.93
อายุ (ปี)		
18-20	89	58.17
21-30	61	39.87
≥ 24	3	1.96
$\bar{X}$ = 20.39, S.D.=1.57, Median=20, Max=33, Min=18		
หลักสูตร		
สาธารณสุขชุมชน	42	27.45
ทันตสาธารณสุข	64	41.83
ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	20	13.07

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เทคนิคเฝ้าระวัง	27	17.65
ชั้นปี		
ปี 1	39	25.49
ปี 2	50	32.68
ปี 3	36	23.53
ปี 4	28	18.30
ดัชนีมวลกาย(กก./ม ²)		
ผอม (<18.5)	36	23.53
ปกติ (18.5-22.9)	117	76.47
ประวัติการเจ็บป่วย		
ไม่มี	136	88.89
มี (หอบหืด, ไมเกรน, ภูมิแพ้, ธาลัสซีเมีย, ไทรอยด์)	17	11.11
การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างตนเอง		
อ้วน	40	45.75
ไม่อ้วน	66	43.14
ไม่แน่ใจ	17	11.11
ความต้องการที่ลดหรือเพิ่มน้ำหนัก		
ลดน้ำหนัก	88	57.51
เพิ่มน้ำหนัก	24	15.69
ไม่มีความต้องการลดและเพิ่มน้ำหนัก	41	26.80
ประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก		
เคย	106	69.28
ไม่เคย	47	30.72
แหล่งที่มาของความรู้เรื่องการมีภาวะน้ำหนักเกิน		
ครอบครัว	37	24.18
เพื่อน	73	47.71
บุคลากรทางการแพทย์	73	47.71
โทรทัศน์	49	32.03
อินเทอร์เน็ต	137	89.54
อื่น ๆ (หนังสือพิมพ์)	1	0.65

ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน

ผลการวิเคราะห์พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน โดยส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับสูง

จำนวน 89 คน ร้อยละ 58.17 รองลงมา คือระดับปานกลาง จำนวน 57 คน ร้อยละ 37.25 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักรุนแรงของตัวอย่าง (n=153)

ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
สูง (16-20 คะแนน)	89	58.17
ปานกลาง (12-15 คะแนน)	57	37.25
ต่ำ (0-11 คะแนน)	7	4.58
$\bar{X}$ = 16.35, S.D. = 2.33, Max = 20, Min = 7		

ทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักรุนแรง

ผลการวิเคราะห์พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีระดับทัศนคติในการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง โดยส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในระดับสูง

จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 53.59 รองลงมาคือ อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 46.41 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ระดับทัศนคติการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรงของตัวอย่าง (n=153)

ระดับทัศนคติการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
สูง (35 - 45 คะแนน)	82	53.59
ปานกลาง (22 - 34 คะแนน)	71	46.41
ต่ำ (9 - 21 คะแนน)	0	0
$\bar{X}$ = 34.78, S.D. = 5.31, Max = 45, Min = 24		

พฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรงอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ

93.46 รองลงมาอยู่ในระดับสูง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 5.88 และระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.66 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรงของตัวอย่าง (n=153)

พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
สูง (53.68 - 69 คะแนน)	9	5.88
ปานกลาง (38.34 - 53.67 คะแนน)	143	93.46
ต่ำ (23 - 38.33 คะแนน)	1	0.66
$\bar{X}$ = 47.11, S.D. = 3.58, Max = 56, Min = 35		

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรงของตัวอย่าง พบว่าคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง มีความสัมพันธ์กับการป้องกัน

ภาวะน้ำหนักรุนแรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value= 0.032) ส่วนคุณลักษณะส่วนบุคคลด้านอื่นๆ มีความสัมพันธ์กับการป้องกันภาวะน้ำหนักรุนแรง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกิน
ของกลุ่มตัวอย่าง (n=153)

ตัวแปร	ระดับต่ำ ถึงปานกลาง n (%)	ระดับสูง n (%)	OR	95% CI	χ^2	p-value
อายุ(ปี)						
< 20	85 (95.50)	4 (4.50)	1.80	0.46 - 6.98	0.740	0.390
≥ 20	59 (92.18)	5 (7.82)				
หลักสูตร						
ปริญญาตรี	100 (94.34)	6 (5.66)	1.14	0.27 - 4.75	0.031	0.861
อนุปริญญา	44 (93.61)	3 (6.39)				
ดัชนีมวลกาย (กก./ม²)						
ผอม (<18.5)	34 (94.44)	2 (5.56)	1.08	0.22 - 5.46	0.009	0.924
ปกติ (18.5-22.9)	110(94.02)	7 (5.98)				
การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง			7.36	0.89 - 60.37	4.623	0.032
อ้วน	69 (98.57)	1 (1.43)				
ไม่อ้วน	75 (90.36)	8 (9.64)				
ประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก						
เคย	99 (93.39)	7 (6.61)	0.62	0.13 - 3.15	0.324	0.569
ไม่เคย	45 (95.74)	2 (4.26)				

**ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะกับ
พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกิน**

ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกินของนักศึกษา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.87)

ทักษะเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกินของนักศึกษา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value =0.32) (ดังตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกินของกลุ่มตัวอย่าง (n=153)

ตัวแปร	พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักรเกิน					
	ระดับต่ำ ถึงปานกลาง n (%)	ระดับสูง n (%)	OR	95%CI.	χ^2	p-value
ความรู้						
ระดับต่ำถึงปานกลาง	60(93.80)	4 (6.30)	0.893	0.23 ถึง 3.46	0.026	0.870
ระดับสูง	84 (94.40)	5 (5.60)				

ตัวแปร	พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน					
	ระดับต่ำ ถึงปานกลาง n (%)	ระดับสูง n (%)	OR	95%CI.	χ^2	p-value
ทัศนคติ						
ระดับต่ำถึงปานกลาง	66 (92.96)	5 (7.04)	0.677	0.18 ถึง 2.62	0.570	0.322
ระดับสูง	78 (95.12)	4 (4.88)				

การอภิปรายผล

ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิเคราะห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินอยู่ระดับสูง ร้อยละ 58.17 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ มัลลิกา จันทรพิน 2557¹⁰ พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนของนิสิตสาขาวิชาสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนในระดับดีมาก ร้อยละ 60 ทั้งนี้เนื่องจากเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับด้านสาธารณสุข จึงมีโอกาสดำเนินการได้รับ ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเรื่องภาวะน้ำหนักเกินเป็นอย่างดี มีผลให้นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจ ในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ระดับดี

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิเคราะห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินอยู่ระดับดี ร้อยละ 53.59 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ ณิชพาพัฒนา ชีระพลเศรษฐ์ 2553¹¹ พบว่า ทัศนคติโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้จากการศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับดี จึงทำให้มีทัศนคติดี

ระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิเคราะห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 93.46 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการศึกษาของปัทมาภรณ์ เจริญนนท์ 2561¹² พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับปานกลาง โดยอยู่ในช่วง 4-7 คะแนน จาก 10 คะแนน ทั้งนี้พฤติกรรมที่อยู่ในระดับปาน

กลาง อาจมีปัจจัยสิ่งแวดล้อมอย่างอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น อยู่ใกล้แหล่งที่เข้าถึงอาหารได้สะดวก หรือ ความเครียดในการเรียน ทำให้ส่งผลต่อพฤติกรรม เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.032) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอภิชัย คุณิพงษ์ 2560¹³ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินได้ร้อยละ 88.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้เนื่องมาจากการที่บุคคลรับรู้สมรรถนะของตนเองทำให้บุคคลบรรลุถึงเป้าหมาย พฤติกรรมได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนไม่มี ความสามารถ และทักษะ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value=0.87) ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการศึกษาของฉัตรลดา ดีพร้อม 2554¹⁴ พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value =0.307) ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษา มีความรู้ที่ดีในเรื่องภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน แต่ยังขาดความตระหนัก ในการปฏิบัติตัวหรือยังไม่นำไปปฏิบัติเท่าที่ควร

ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรม การป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษา พบว่ามีความสัมพันธ์กัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}=0.32$) ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาของอนุกุล พลศิริ 2551¹⁵ พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้ นักศึกษามีทัศนคติที่ดี แต่อาจจะมีปัจจัยด้านอื่น ๆ เข้ามามีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรม ทำให้ไม่สามารถนำมาปฏิบัติได้เท่าที่ควร

สรุป กลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติอยู่ในระดับเกณฑ์ที่ดีทั้งคู่ และปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ของนักศึกษา คือ การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างตนเอง การมีความรู้และทัศนคติที่ดีจะนำไปสู่การเป็นบุคลากรทางด้านสาธารณสุขที่ดี สามารถถ่ายทอดความรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมและสนับสนุนช่องทางสื่อที่สามารถเข้าถึงนักศึกษามากที่สุด เพื่อให้ นักศึกษาได้รับรู้ข้อมูลการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน
2. จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินอยู่ระดับดี แต่พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินยังอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรต้องส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. รายงานสภาวะสถิติของโลก.ประชากรโลกที่มีภาวะน้ำหนัก ปี 2563 [อินเทอร์เน็ต] 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 มิ.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.worldometers.info/th>
2. กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.). อันตรายของโรคอ้วน [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.hfocus.org/content/2014/06/7449>.
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease [NIH]. Overweight and obesity statistics [Internet]. 2015 [cite 2020 Jul 10]. Available from: <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health>.
4. อภิชัย คุณิพงษ์. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาปริญญาตรี. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ. 2560; 10(37): 58-66.
5. เบญญาภา กาลเขว้า, สุทิน ชนะบุญ, เกียรติศักดิ์ บุญชะโด. ภาวะโภชนาการบุคลากรวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น; 2557.

6. อรุณ จิรวัฒน์กุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. (หลักสูตรภาษาไทย) กรุงเทพฯ : วิทยพัฒน์; 2556.
7. Bloom BS. Handbook on formation and Summative Evaluation of Student Learning. New York: McGraw-Hill Book Company; 1971.
8. Best JW. Research in Education. New York: Prentice-Hall, Englewood cliffs; 1977.
9. Kuder-Richardson KR20 Formula. In: Michalos AC, editor. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Dordrecht: Springer Netherlands; 2014. p. 3482.
10. มัลลิกา จันทรพูน. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพต่อโรคอ้วนของนิสิตสาขาวิชาสุขศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2557 [เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://ped.edu.ku.ac.th/home/specialproblem/files/25_05_2015_22_08_22.pdf
11. ณิชพัฒน์ ชีระพลเศรษฐ์. ความรู้ทัศนคติเกี่ยวกับโรคอ้วนและพฤติกรรมในการควบคุมและลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ความงามและสุขภาพ]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
12. ปัทมาภรณ์ เจริญนนท์, ลัดดาวัลย์ กงพลี. ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอ้วนของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม. 2560; 25(ฉบับพิเศษ): 87-94.
13. อภิชัย คุณิพงษ์. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักศึกษาปริญญาตรี. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ. 2560; 10(37): 58-66.

14. ฉัตรลดา ดีพร้อม. ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกัน
ภาวะน้ำหนักรเกินของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่ง
หนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
[อินเทอร์เน็ต]. ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554 [เข้าถึง
เมื่อ 23 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก:
[http://newtdc.thailis.or.th/docvi
ew.aspx?tdcid=244381](http://newtdc.thailis.or.th/docview.aspx?tdcid=244381)
15. อนุกุล พลศิริ. ความรู้ ทักษะ และ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง
[อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2551
[เข้าถึงเมื่อ 23 ก.ย. 2562].
เข้าถึงได้จาก:
[http://www.researcher.ru.ac.th/R
esearch_File/0000000105.pdf](http://www.researcher.ru.ac.th/Research_File/0000000105.pdf)