

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมปลาย ในโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด

ดลทิพย์ ศรีหมื่น¹, บุญร่วม แก้วบุญเรือง²

(วันที่รับบทความ: 5 กรกฎาคม 2563; วันที่แก้ไข 22 กันยายน 2563; วันที่ตอบรับ 6 พฤศจิกายน 2563)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 244 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป นำเสนอข้อมูลด้วยค่าสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติการถดถอยพหุโลจิสติก พร้อมช่วงเชื่อมั่น (95%CI)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.30 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 36.07 ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 48.77 ด้านความรู้เรื่องภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 46.31 ด้านทัศนคติส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.74 ด้านพฤติกรรมเรื่องโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 87.79 ด้านอิทธิพลของสื่อส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.88 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการ คือ ระดับความรู้ปานกลางถึงสูง ($OR_{adj}=6.26$; 95 % CI : 2.83 to 16.33; $p\text{-value}<0.001$) และอิทธิพลของสื่อระดับปานกลางถึงสูง ($OR_{adj}=4.00$; 95 % CI: 1.20 to 13.03; $p\text{-value}=0.024$) ดังนั้น ควรให้ความรู้ด้านโภชนาการ ผ่านสื่อช่องทางต่างๆที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นหรือกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีภาวะโภชนาการที่สมวัยมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ, พฤติกรรม , อิทธิพลของสื่อ

¹ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: 600852024@scphkk.ac.th

² อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: boon-kaew@hotmail.com
Corresponding author: บุญร่วม แก้วบุญเรือง, E-mail: boon-kaew@hotmail.com

Factors Associated with Nutritional Status of High School Students at Selaphum Phitthayakhom School, Roi Et Province

Donlathit Srimuen¹, Boonruam Keawboonruang²

(Receive 5th July 2020; Revised: 22nd September 2020; Accepted 6th November 2020)

Abstract

A cross-sectional analytical study aimed to identify factors associated with nutritional status of high school students. 244 students were selected by stratified sampling method. The data were analyzed by computer programs and presented by frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, and multiple logistic regression (with 95% CI)

Results revealed that more than half of samples were female (62.30%). One-third were fifth year students (36.07%), close to half (48.77%) presented BMI at normal level. There were two aspects were found at good level, nutrition knowledge (46.31%), nutrition behavior (87.79%). At moderate level two factors were discovered, attitude (80.74%) and medias influence (61.88%). Two dimensions were found as associated factors, moderate to high level of knowledge ($OR_{adj}=6.2$; 95 % CI : 2.83 to 16.33; p-value <0.001) and moderate to high level of medias influence ($OR_{adj} =4.00$; 95 % CI: 1.20 to 13.03; p-value= 0.024). Based on study results, knowledge of nutrition should be provided with various medias that easier for teenagers or high school students to access.

Keywords: Nutritional status, behavior, the fluence of media effect.

¹ Bachelor in Community of Public Health, Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen,
E-mail: 600852024@scphkk.ac.th

² Lecturer, Sirindhorn Colledge of Public Health Khon Kaen, E-mail: boon-kaew@hotmail.com
Corresponding author: Boonruam Keawboonruang, E-mail: boon-kaew@hotmail.com

บทนำ

สภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในสังคมเปลี่ยนไป การออกกำลังกายที่ลดลง รูปแบบของอาหารที่รับประทานก็เปลี่ยนไป เพราะมีแอปพลิเคชันที่บริการส่งอาหารให้ถึงที่ เป็นปัจจัยเอื้อต่อการมีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์มาตรฐานมากยิ่งขึ้นจากการรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พบว่าความชุกของภาวะอ้วนในประชากรไทย พบว่าอายุ 15 ปีขึ้นไปมีร้อยละ 37.5 เพศชายร้อยละ 32.9 และเพศหญิงร้อยละ 41.8 ความชุกในเขตเทศบาลสูงกว่านอกเขตฯ (ในชายร้อยละ 36.4 และ 30.0 ในหญิงร้อยละ 42.7 และ 41.0 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ 4 เมื่อปี 2552 ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิงความชุกเพิ่มจากร้อยละ 40.7 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 41.8 ในปี 2557 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 ตามลำดับ วิจัยเอกพลาการ 2557¹

จากรายงานกระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กเริ่มอ้วนและอ้วนแนวโน้มไม่ลดลง โดยพบว่าปี 2561 พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนในจังหวัดร้อยเอ็ด ร้อยละ 8.4 และจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดกาฬสินธุ์เท่ากันคือ ร้อยละ 7.8 (รายงาน Health Data Center ปี 2561) ซึ่งปัจจัยที่ทำให้อ้วนส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณและสัดส่วน ในแต่ละวันมีการเคลื่อนไหวออกแรงน้อย รวมทั้งค่านิยมรับประทานอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก คือ อาหารขยะ อาหารจานด่วน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ถึงแม้จะมีการเฝ้าระวังหรือมีการติดตามอย่างต่อเนื่องก็ตาม จากการสำรวจ

ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (อายุ 6 – 17 ปี) มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน พบว่า ปี 2559 เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 26.6 และมีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้พบพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นจากปี 2558 ร้อยละ 10 ชั่วโมงต่อวันเพิ่มเป็นร้อยละ 14 ชั่วโมงต่อวัน ในปี 2560²

ช่วงอายุที่น่ากังวลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการคือกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ร่างกายกำลังเติบโตภาวะโภชนาการที่พบในวัยรุ่นคือน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ซึ่งปัจจัยสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างที่มีคาร์โบไฮเดรต ไขมัน ที่ให้พลังงานสูง และเมื่อถึงอาหารมื้อหลักมีการบริโภคอาหารปริมาณมาก ซึ่งจะทำให้ได้รับพลังงานเกินกว่าความต้องการใช้ของร่างกาย เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและโรคอ้วน จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยพบว่าเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มีอัตราสูงเพิ่มขึ้นพบว่าจากเด็กจำนวน 4-5 คนจะพบเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ 1 คน และเห็นได้ชัดเจนในโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมือง จากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กอายุ 4-12 ปี ในกรุงเทพฯ³

โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม ตั้งอยู่ในตัวเมืองอำเภอเสลภูมิ บริเวณรอบข้างรั้วโรงเรียนมีร้านอาหารจำนวนมาก ประกอบกับอำเภอเสลภูมิมีความเจริญทันสมัย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคและสามารถเข้าถึงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ง่าย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูงและมักทำตามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลง เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม อาจจะเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อนามัยของนักเรียนและมีแนวโน้มทำให้ เป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะอ้วนต่อไปในอนาคต ซึ่งอาจ ส่งผลต่อผลิตภาพในการผลิตของชาติในอนาคต ได้⁴ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาภาวะโภชนาการของ นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อนำ ผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผน ปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน เสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical study) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในเดือน มกราคม 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,061 คน คำนวณตัวอย่างสำหรับการใช้สถิติ Multiple logistic regression⁵ ได้ขนาด ตัวอย่างที่ปรับแล้ว 244 คน สุ่มตัวอย่างแบบ แบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) แบ่งเป็น ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งคำนวณ ตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรในแต่ละระดับ ชั้นเรียน (Proportional allocation) เมื่อได้ จำนวนตัวอย่างประชากรในแต่ละระดับชั้นแล้ว ผู้วิจัยจึงได้สุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง

แบบง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก ให้ได้ตามจำนวน ของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบ ให้ตอบเอง แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ระดับชั้นที่ศึกษา

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เป็นข้อคำถามชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) โดยแบ่งเป็นคำถามข้อที่ถูก และ คำถามข้อที่ผิด

ส่วนที่ 3 ทศนคติด้านการบริโภค อาหาร เป็นการเลือกตอบแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ดังนี้ 1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2= ไม่เห็นด้วย, 3= ไม่แน่ใจ, 4= เห็นด้วย และ 5=เห็นด้วย อย่างยิ่ง

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมบริโภคอาหาร เป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ 1= ไม่ปฏิบัติเลย, 2=ปฏิบัติบางครั้ง และ 3=ปฏิบัติเป็นประจำ

ส่วนที่ 5 อิทธิพลจากสื่อ เป็นการ เลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้ 1=ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 2= ไม่เห็นด้วย, 3= ไม่แน่ใจ, 4= เห็นด้วย และ 5=เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การแปลผลเครื่องมือ

การแปลผลภาวะโภชนาการ ใช้ดัชนี มวลกาย ตามเกณฑ์ของประชากรเอเชีย ตามเกณฑ์องค์การอนามัยโลก⁶ ดังนี้ ภาวะโภชนาการปกติมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในน้ำหนักปกติ ≤ 22.99 กก./เมตร² และ ภาวะโภชนาการเกิน มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในน้ำหนักเกิน ≥ 23.00 กก./เมตร²

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งภาวะโภชนาการตามการใช้ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มภาวะโภชนาการดี หมายถึงและกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในน้ำหนักปกติ 18.5-24.9 กก./เมตร² ส่วนดัชนีมวลกายอื่น ให้เป็นผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี

ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารใช้เกณฑ์ของ Boom⁷ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับต่ำ ต่ำกว่าร้อยละ 60

ระดับปานกลาง ร้อยละ 60-79

ระดับสูง ร้อยละ 80 ขึ้นไป

ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหารด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร และด้านอิทธิพลจากสื่อ ใช้เกณฑ์ของ Best⁸ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33 ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.34- 3.66 และระดับสูง ค่าเฉลี่ย 3.67-5.00

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถาม โดยมีผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบประเมินค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-objective congruence index : IOC) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00

การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้ ระดับความรู้มีความเชื่อมั่น 0.70 ระดับทัศนคติมีความเชื่อมั่น 0.88 ระดับพฤติกรรมมีความเชื่อมั่น 0.75 ระดับอิทธิพลสื่อมีความเชื่อมั่น 0.72

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา นำเสนอด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีขั้นตอนดังนี้

วิเคราะห์โดยใช้สถิติ Simple logistic regression เพื่อหาความสัมพันธ์อย่างหยาบ (Crude analysis) โดยวิเคราะห์ทีละคู่ (Bivariate analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและตัวแปรต้นทีละคู่ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบของตัวแปรอื่น ๆ นำเสนอด้วยค่า Crude Odds, 95%CI และ p-value โดยพิจารณาจากค่า p-value < 0.25 เพื่อคัดเลือกตัวแปรอิสระเข้าสู่โมเดล การวิเคราะห์คร่าวหลายตัวแปร

วิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยโลจิสติก (Multiple logistic regression) โดยการวิเคราะห์คร่าวหลายตัวแปร นำตัวแปรที่ผ่านการคัดเลือกในขั้นตอนการวิเคราะห์อย่างหยาบ (Crude analysis) เข้าสู่โมเดล Multivariable analysis ในการวิเคราะห์ผลที่ได้คือ Adjusted Odds Ratio, 95%CI และ p-value เมื่อได้โมเดลแล้วก็จะเข้าสู่การวิเคราะห์หาโมเดลที่ดีที่สุด ใช้วิธีการตัดตัวแปรออกทีละตัวแปร (Backward elimination) โดยขจัดตัวแปรที่มีค่า p-value>0.05 ออกทีละตัวแปรจนกว่าจะไม่สามารถตัดตัวแปรใดๆ ออกจากโมเดลได้เนื่องจากไม่มีตัวแปรใดที่มีค่า p-value>0.05 ถือเป็นโมเดลสุดท้าย (Final Model) ที่จะอธิบายตัวแปรที่มีผลต่อภาวะ

โภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงหลักจริยธรรมการวิจัย
ในมนุษย์ ได้แก่ หลักความเคารพในบุคคล
หลักคุณประโยชน์ไม่ก่ออันตราย และ
หลักความยุติธรรม ซึ่งงานวิจัยนี้ได้รับการ
อนุมัติจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการ
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการ
สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น
เลขที่ SCPHKIRB63050

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ
62.30 ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
ร้อยละ 36.07 ปี ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ
ร้อยละ 48.77 รองลงมาคือ อยู่ในเกณฑ์ผอม
ร้อยละ 28.28 และอยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ
22.96 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด
(n=244)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	152	62.30
ชาย	92	37.70
อายุ(ปี)		
≤ 16	15	6.15
≥ 17	229	93.85
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
≤ 40	2	0.82
41-79	224	91.80
≥ 80	13	5.33
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
≤ 160	63	25.82
161-179	146	59.84
≥ 180	9	3.69
ดัชนีมวลกาย (กก./ม²)		
≤ 18.5 และ ≥25.0	94	38.52
18.5-24.9	118	48.36

ระดับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและอิทธิพลจากสื่อ

ระดับความรู้ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง (ร้อยละ 46.31) รองลงมาคือมีความรู้ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 33.61) และมีความรู้ในระดับต่ำ (ร้อยละ 20.08) ด้านระดับทัศนคติ พบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 80.74) รองลงมาคือมีทัศนคติอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 15.98)

และมีความรู้ในระดับต่ำ (ร้อยละ 3.28) ด้านระดับพฤติกรรม พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 87.79) รองลงมาคือมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 17.21) และมีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ และด้านระดับอิทธิพลสื่อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง (ร้อยละ 61.88) รองลงมาคือ อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ (ร้อยละ 34.43) และอยู่ในเกณฑ์ระดับสูง (ร้อยละ 3.68) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความรู้ ทักษะ พฤติกรรมและอิทธิพลจากสื่อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด (n=244)

ปัจจัยรายด้าน	ระดับ		
	ระดับต่ำ n (%)	ระดับปานกลาง n(%)	ระดับสูง n(%)
ด้านความรู้	49(20.08)	82(33.61)	113(46.31)
ด้านทัศนคติ	8(3.28)	197(80.74)	39(15.98)
ด้านพฤติกรรม	0(0.00)	42(17.21)	202(87.79)
ด้านอิทธิพลสื่อ	84(34.43)	151(61.88)	9(3.68)

ภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในน้ำหนักปกติ ≤ 22.99 กก./เมตร² หมายความว่า มีภาวะโภชนาการดี ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในน้ำหนักเกิน ≥ 23.00 กก./เมตร² หมายความว่า มีภาวะโภชนาการไม่ดี

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด (Multivariable analysis)

พบปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง คือความรู้ (OR_{Adj}=6.26 ; 95 % CI : 2.83 to 16.33; p-value= <0.0001) และอิทธิพลของสื่อ (OR_{Adj} =4.00 ; 95 % CI :1.20 to 13.03; p-value= 0.024) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่ผลกับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด (n=244)

ปัจจัย	จำนวน	ภาวะ โภชนาการ ดี	Crude OR	Adj. OR	95% CI	p-Value
ความรู้						< 0.0001
ระดับต่ำ	151	27.18	1	1	-	
ระดับปานกลางถึงระดับสูง	93	33.33	6.26	6.77	2.83 to 16.33	
อิทธิพลสื่อ						0.024
ระดับต่ำ	212	8.49	1	1	-	
ระดับปานกลางถึงระดับสูง	32	43.75	8.38	4.00	1.20 to 13.03	

การอภิปรายผล

1. ภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด

กลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 48.77 มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 28.28 และมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 22.96 แตกต่างจากการวิจัยของ อติชา สังขะทิพย์ และ สุวลี โล่วิกรณ์ (2560)⁹ ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในตำบลกุดปลาตุกอำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม พบว่าด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 81.9 มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 5.0 เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจะมีกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละรายวิชาแตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจึงทำให้มีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า

ด้านความรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ส่งผลทำ

ให้มีภาวะโภชนาการที่ดี คิดเป็น 6.26 เท่าของนักเรียนที่มีระดับความรู้ระดับต่ำ (Adj. OR=6.26 95 % CI 2.83 to 16.33; p-value=<0.0001) ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ได้ดี ทางโรงเรียนก็มีรายวิชาที่ส่งเสริมในด้านโภชนาการ ได้แก่ สุขศึกษาและพลศึกษา และยังมีการส่งเสริมด้านโภชนาการให้กับนักเรียน ทำให้มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ ส่งผลทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี อย่างไรก็ตามแม้วัยรุ่นจะมีความรู้มากน้อยเพียงใด การรับประทานอาหารก็คล้าย ๆ กัน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต่างจากวัยอื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นมากที่สุด คือ เพื่อนสื่อโฆษณา จึงมีลักษณะเหมือนกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐภา กุลรินทร์ (2555)¹⁰ ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาล อุดรดิตต์ จังหวัดอุดรดิตต์ พบว่า เด็กนักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 52.0 แตกต่างจากการวิจัยของกุลนิดา สายนัย (2553)¹¹ ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่า นักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหาร

ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่าง
กัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า
ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านอิทธิพลสื่อ พบว่า มีผลต่อกลุ่ม
ตัวอย่างในระดับปานกลางถึงระดับสูง ทำให้มี
ภาวะโภชนาการที่ดี คิดเป็น 4.00 เท่า
ของนักเรียนที่มีระดับอิทธิพลของสื่อในระดับ
ต่ำ (Adj. OR=4.00 95 % CI 1.20 to 13.03;
p-value= 0.024) ทั้งนี้เนื่องจากภายใน
โรงเรียนมีสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ได้แก่
เสียงตามสาย บอร์ดประชาสัมพันธ์ นิทรรศการ
ต่างๆ ก็ล้วนเข้ามามีผลกับนักเรียนอย่างมาก
และนักเรียนก็มีการเข้าถึงสื่อได้ง่ายมากยิ่งขึ้น
ด้วยตัวนำสื่อหลายอย่าง ได้แก่ โทรทัศน์
อินเทอร์เน็ต สื่อโฆษณา เพราะเป็นสื่อที่
สามารถเข้าถึงได้ง่าย จึงมีลักษณะ
เหมือนกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ
ศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ และคณะ(2558)¹²
ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลกที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน พบว่า โทรทัศน์ หนังสือ/
วารสาร/นิตยสาร อินเทอร์เน็ต มีผลต่อภาวะ
โภชนาการร้อยละ 88.5 , 80.7 , 65.2
ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรภัทร
พลอยขาว (2553)¹³ ได้ทำศึกษา ปัจจัยที่มี
อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน
โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พบว่า อิทธิพล
ของการสื่อสารและ สารสนเทศ มีความสัมพันธ์
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
หญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินอย่างมี นัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับงานวิจัย
ของสังวาลย์ ชมภูจา (2552)¹⁴ ศึกษาปัจจัยที่มี
ผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
ที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ปัจจัยด้านสื่อ
ที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งสื่อโฆษณา ทางโทรทัศน์ ปัจจัยเหล่านี้
ล้วนมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องช่องและทาง
โรงเรียนควรร่วมกันพิจารณาจัดกิจกรรมในการ
ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หรือมีการ
ติดป้ายประกาศให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
อาหาร เพื่อให้แก่นักเรียนนำความรู้ไปพัฒนา
เรื่องการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน รวมถึง
เป็นการปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักถึงเรื่อง
โภชนาการที่ส่งผลต่างๆต่อสุขภาพได้

2. หน่วยงานด้านสาธารณสุข
ควรมีการรณรงค์เรื่องโภชนาการให้กับนักเรียน
ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ สื่อวิดีโอการสอน
การประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย เพื่อให้
นักเรียนเข้าถึงโภชนาการได้ดียิ่งขึ้น

3. เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำ
ข้อมูลไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนการสอน
ที่เหมาะสมกับพฤติกรรมสุขภาพสำหรับ
นักเรียนในโรงเรียน และสามารถนำข้อมูล
ที่ได้รับไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโรงเรียนอื่น
เป็นเครือข่ายโรงเรียนด้านการ ส่งเสริมสุขภาพ
และการศึกษาไปพร้อมๆ กัน

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้ จะสำเร็จด้วยดีนั้น
ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณะคุณครู บุคลากร
ในโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด
ทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลตลอดจนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
ที่ได้สละเวลาให้ความร่วมมือในการทำ
แบบสอบถามอย่างครบถ้วน และขอขอบคุณ
อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำแนะนำ
ให้คำปรึกษา ช่วยชี้แนะแนวทางไปสู่
ความสำเร็จของการวิจัยฉบับนี้ ซึ่งผู้วิจัย

ได้รับแนวทางในการศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ในการทำวิจัยครั้งนี้จนทำให้วิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

1. วิชัย เอกพลากร. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2560.
2. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. ศูนย์ปฏิบัติการกรมอนามัย (DOC4.0). โครงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นศูนย์อนามัยที่ 7 ปีงบประมาณ 2562 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2557 [เข้าถึง เมื่อ 8 ต.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก <http://doc.anamai.moph.go.th/>
3. ทิพย์ภรณ์ ไชยชนะแสง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด. [วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด]. 11(1). 109-112. 2560.
4. ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. วารสารอาหารและยา. 2558; 22(1). 61-72.
5. Hsieh, Bloch & Larson. A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Statistics in Medicine*, 8, 1623-1634. 1998.
6. องค์การอนามัยโลก. Nutritional. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: 2562 [เข้าถึง เมื่อ 12 ต.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก <https://www.who.int/topics/nutrition/en/2019>.
7. Bloom, B.S. Mastery learning. In J. H. Block (Ed.), *Mastery learning: Theory and practice*. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1971.
8. Best, J. W. *Research in education*. 3rd ed. India, New Delhi : Prentice Hall, Inc 1978.
9. อติชา สังขะทิพย์, สุวลี โลวีร์กรณ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดมหาสารคาม. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี [มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี]. 2560; 19(1): 178-189.
10. ณัฐกา กุลรินทร์. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาล อุดรดิตต์ จังหวัดอุดรดิตต์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2555.
11. กุลนิดา สายนุ้ย. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองจังหวัดยะลา. [วิทยานิพนธ์ (ศษ.ม. (เสริมสร้างสุขภาพ))]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2553.

12. ศันสนีย์ เมฆรุ่งเรือง, นิทรา กิจธีระวุฒิมิวงษ์, ขวลิ ต วโรต มรัง สิมันต์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลกที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 2558; 33(3): 80-90.
13. จีรภัทร พลอยขาว . ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2553.
14. สัจจวาลย์ ชมภูจา. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2552.