

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี

ศุภรัตน์ เทียนแก้ว¹, สุพัฒน์ จำปาหวาย², อุทัยวรรณ นุกาศ³, นงนุช บุญแจ้ง⁴, กิ่งแก้ว แจ่มสวัสดิ์⁴

(วันที่รับบทความ: 26 ตุลาคม 2565; วันที่แก้ไข: 19 มิถุนายน 2566; วันที่ตอบรับ: 21 มิถุนายน 2566)

บทคัดย่อ

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ระดับการศึกษา เงินไปโรงเรียน (ต่อวัน) อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน) และพฤติกรรมสุขภาพ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 146 คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการศึกษาพบว่าลักษณะทั่วไปของประชากร นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 60.96 ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 92.47 อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 40.41 ได้เงินไปโรงเรียน 50 บาทขึ้นไป (ต่อวัน) ร้อยละ 90.41 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างร้อยละ 49.31 รายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน) 10,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 52.74 มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 54.11 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 89.73 และพบว่า เพศ ระดับการศึกษา เงินไปโรงเรียน (ต่อวัน) อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ (ต่อเดือน) ของผู้ปกครอง และพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}>0.05$)

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ, พฤติกรรมสุขภาพ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

¹ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: 610842045@scphkk.ac.th

² อาจารย์, สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: supat.7j@gmail.com

³ อาจารย์, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพะเยา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail : uthaiwan.n@bcnpy.ac.th

⁴ อาจารย์, วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, E-mail: nongnuch.bo@ssru.ac.th, kingkaew.ja@ssru.ac.th

Corresponding Author: สุพัฒน์ จำปาหวาย, E-mail: supat.7j@gmail.com

Factors Related to Nutrition Status of High School Students in Nong saeng District, Udon thani Province

Supharat Thiankaew¹, Supat Jumparwai², Uthaiwan Nukat³, Nongnuch Boonjang⁴, Kingkaew Jangswad⁴

(Received: 26th October 2022; Revised: 19th June 2023; Accepted: 21st June 2023)

Abstract

The study of factors related to nutrition status of high school students in Nong Saeng district, Udon Thani province was a cross-sectional descriptive study. The study aimed to explore the association of factors related to gender, education level, receiving money for school per day, parents' careers, parents' income (per month), and health behavior with nutrition status of high school students. Participants were 146 high school students. Data were collected by questionnaires and analyzed by descriptive statistics and Chi-square test with 95% confidence interval.

The results showed that most of participants were females (60.96%), had no congenital diseases (92.47%), were Grade 10 students (40.41%), received money for school for 50 baht per day or more (90.41%), had their employed parents (49.31%), had their parents' income (per month) 10,000 baht or more (52.74%), had normal nutrition (54.11%), and had health behavior at a moderate level (89.73%). Factors related to gender, education level, receiving money for school per day, parents' careers, parents' income (per month), and health behavior had no association with nutrition status of high school students (p-value > 0.05)

Keywords: Nutritional status, Health behavior, High school students

¹ Students of the Bachelor of Public Health Program in Community Public Health, Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: 610842045@scphkk.ac.th

² Lecturer, Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: supat.7j@gmail.com

³ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Phayao, E-mail : uthaiwan.n@bcnpy.ac.th

⁴ Lecturer, College of Allied Health Sciences Suan Sunandha Rajabhat University, E-mail: nongnuch.bo@ssru.ac.th, kingkaew.ja@ssru.ac.th

Corresponding Author: Supat Jumparwai, E-mail: supat.7j@gmail.com

บทนำ

การเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ผลการสำรวจภาวะโภชนาการ ของเด็กไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาพบว่า เด็กไทยมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องประเทศไทยประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการขจัดปัญหาการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการพร่องลงน้อยลงอย่างไรก็ตามยังพบเด็กน้ำหนักน้อยจำนวนหนึ่งในเด็กยากจนด้อยโอกาส ในขณะที่เดียวกันก็พบเด็กไทยมีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ส่งผลให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นทั้งในเด็ก ที่มีน้ำหนักเกินและในช่วงโตเป็นผู้ใหญ่ทั้งหมดนี้ล้วนบั่นทอนคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทยในอนาคต¹ ดังข้อมูลสุขภาพต่อไปนี้

จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนคนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 เมื่อปี 2562-2563 พบว่าค่าเฉลี่ย BMI (Body Mass Index (ค่าดัชนีมวลกาย)) ของประชาชนชายและหญิงไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเท่ากับ 24.2 และ 25.2kg/m² ตามลำดับค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวของประชาชนชายและหญิงไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปเท่ากับ 82.8 และ 80.4 เซนติเมตร ตามลำดับมีภาวะน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (BMI <18.5 kg/m²) ร้อยละ 9.1 ในผู้ชาย และร้อยละ 6.9 ในผู้หญิง ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 15- 29 ปี ส่วนภาวะน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์อ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) ร้อยละ 37.8 ในผู้ชาย และร้อยละ 46.4 ในผู้หญิง และภาวะ (BMI ≥30 kg/m²) ผู้ชายมีร้อยละ 10 และผู้หญิงมี ร้อยละ 16.4 สำหรับภาวะอ้วนลงพุงพบว่ามีร้อยละ 27.7 ในผู้ชายไทยและร้อยละ 50.4 ในผู้หญิง เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจฯ ครั้งที่ 5 เมื่อปี 2557 ความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในผู้หญิงจากความชุก (BMI ≥ 25 kg/m²) เพิ่มจากร้อยละ 41.8 เป็นร้อยละ 46.4 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 32.9 เป็นร้อยละ 37.8 ในการสำรวจปัจจุบันภาวะอ้วนลงพุงมีความชุกค่อนข้างใกล้เคียงกับผลการสำรวจ

ปี 2557 ในผู้หญิงร้อยละ 51.3 ส่วนในผู้ชายร้อยละ 26.0 ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) ในเขตเทศบาลสูงกว่านอกเขตเทศบาลพิจารณาตามภาค ความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m²) สูงที่สุดในภาคกลาง และกรุงเทพฯ รองลงมา ภาคใต้ ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือมีสัดส่วนใกล้เคียงกันความชุกของภาวะอ้วนลงพุงจำแนกตามภาคมีความแตกต่างระหว่างเขต โดยผู้หญิงในกรุงเทพฯ มีความชุกภาวะอ้วนลงพุงสูงสุด รองลงมาคือภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือ และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับในผู้ชาย ภาวะอ้วนลงพุงมีความชุกสูงสุดในกรุงเทพฯ (ร้อยละ 46.4) ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคเหนือและต่ำสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ความชุกของภาวะอ้วนในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในผู้หญิง (BMI > 25 kg/m²) เพิ่มจากร้อยละ 40.7 เป็นร้อยละ 41.8 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 28.4 เป็นร้อยละ 32.9 และเมื่อพิจารณาตามภูมิภาค ความชุกของภาวะอ้วน (BMI > 25 kg/m²) พบสูงที่สุดคือกรุงเทพฯ รองลงมา ได้แก่ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ ตามลำดับ²

จากรายงานการสำรวจข้อมูลด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร ในปี 2560 พบว่า มีการบริโภคอาหารว่างประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 74.2) ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป โดยประชากรวัยเด็ก (6-14 ปี) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุดร้อยละ 89.2 รองลงมาคือ วัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 82.8 วัยทำงาน (25-29 ปี) 72.6ร้อยละ ส่วนวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด ร้อยละ 62.3 ส่วนการรับประทานอาหารมื้อเปรียบเทียบกับปี 2548, 2552, 2556 และ 2560 พบว่า ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 เป็นร้อยละ 87.1, 88.0 และ 89.4 ตามลำดับ²

จากการศึกษาข้อมูลรายงานมาตรฐานงาน โภชนาการวัยรุ่น อายุ 15-18 ปี ประจำปีงบประมาณ 2563 ของจังหวัดอุดรธานี พบว่าร้อยละ 3.65 มีค่าดัชนีมวลกายพอมร้อยละ 69.89 มีค่าดัชนีมวลกายสมส่วนร้อยละ 5.74 มีค่าดัชนีมวลกายท้วมและในเขตอำเภอหนองแสง ค่าดัชนีมวลกายพอมร้อยละ 3.56 มีค่าดัชนีมวลกายสมส่วนร้อยละ 59.18 และมีค่าดัชนีมวลกายท้วมร้อยละ 6.85³

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถหาแนวทางแก้ไขในส่วนที่เป็นปัญหา และมีการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่เด็กนักเรียน เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี

$$\text{สูตร } n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

โดยที่กำหนด n คือ ขนาดของตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรทั้งหมด เท่ากับ 233 คน

α = ความผิดพลาดของการสรุปลักษณะประชากรจากค่าสถิติของตัวอย่าง ($\alpha = 0.05$)

e = ความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่า โดยกำหนดให้ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05

Z = ค่าสถิติแจกแจงมาตรฐานเมื่อกำหนด 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ดังนั้น $Z_{0.025}$ มีค่าเท่ากับ 1.96

P = ค่าสัดส่วนตัวแปรที่ต้องการประมาณค่า ในที่นี้ ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งได้จากการทบทวนวรรณกรรม ธนีสร รัตนยัง และคณะศึกษานักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และอ้วน คิดเป็นร้อยละ 33.02⁵ ดังนั้น $p = 0.330$

$$\text{แทนค่าในสูตร } n = \frac{233(1.96^2)(0.3)(1-0.3)}{(0.05^2)(233-1) + (1.96^2)(0.3)(1-0.3)}$$

$$n = \frac{187.96}{1.38} = 136.20$$

$$= 137 \text{ คน}$$

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive study) ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน พ.ศ.2563 ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 15-18 ปี จำนวน 233 คน ในเขตอำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี โดยมีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) และ เกณฑ์คัดเลือกออก (Exclusion Criteria) ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion Criteria)

1. ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกออก (exclusion Criteria)

ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ครบทุกชั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

การคำนวณกลุ่มตัวอย่างในกรณีนี้ทราบ

จำนวนประชากรที่แน่นอน (Finite population) จึงเลือกใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากรกรณีประชากรมีขนาดเล็ก⁴ ดังนี้

เพื่อป้องกันข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนหรือไม่สมบูรณ์ จึงเก็บข้อมูลเพิ่มอีกร้อยละ 6 (ร้อยละ 6 ของ 137 เท่ากับ 8.22 หรือ 9 คน) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 146 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 146 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) ตามระดับชั้น ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ดังนี้

ระดับชั้น	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้
มัธยมศึกษาปีที่ 4	94	$\frac{94 \times 144}{233} = 59$
มัธยมศึกษาปีที่ 5	74	$\frac{74 \times 144}{233} = 46$
มัธยมศึกษาปีที่ 6	65	$\frac{65 \times 144}{233} = 41$
รวม	233	146

เมื่อได้จำนวนตัวอย่างประชากรในแต่ละระดับชั้นแล้วทำการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple random sampling) ให้ได้จำนวนที่ต้องการ **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

คือ แบบสอบถาม ซึ่งมี 3 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการวัดสัดส่วนร่างกาย (น้ำหนัก ส่วนสูง เส้นรอบเอวเพื่อนำมาคำนวณหา ระดับ BMI ตามเกณฑ์ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ค่า BMI < 18.5 kg/m² ค่า น้ำหนัก ระดับปกติ ค่า BMI = 18.5-24.9 น้ำหนักเกินเกณฑ์ค่า BMI > 24.9)

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 36 ข้อ ซึ่งมีทั้งคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านหาความตรงตามเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถาม จำนวน 36 ข้อ ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.67 ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยหาค่า Cronbach's alpha

coefficient ได้ค่าเท่ากับ 0.75 เก็บรวบรวมข้อมูล โดยทีมวิจัยที่ผ่านการชี้แจงความรู้ความเข้าใจในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ถูกต้องและตรงกัน ตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูล และวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) คือ Chi-square และ Fisher's exact test (กรณีข้อมูลไม่เป็นไปตามข้อตกลง) วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ (กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการวิจัยครั้งนี้ได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น โดยยึดหลักเกณฑ์คำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP) เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ.2563 เลขที่ SCPHKIRB-ST044

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะส่วนบุคคล

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองแสงส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.96) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 92.47) ค่ามัธยฐานของอายุเท่ากับ 17 (IQR =1) อายุต่ำสุด 15 ปี และสูงสุด 18 ปี อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 40.41 มัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 31.51 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 28.08 ได้รับเงินไปโรงเรียนต่อวันน้อยกว่า

วันละ 50 บาท ร้อยละ 9.59 ได้รับเงินไปโรงเรียนต่อวันตั้งแต่ 50 บาทขึ้นไป 90.41 ร้อยละ ค่ามัธยฐานของการได้รับเงินไปโรงเรียนต่อวันเท่ากับ 60 บาท (IQR = 50) ต่ำสุด 20 บาท และสูงสุด 150 บาท ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 49.31) รองลงมาคือเกษตรกร (ร้อยละ 30.14) และค่ามัธยฐานของรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือนเท่ากับ 10,000 บาท (IQR=9,000) ต่ำสุด 600 บาท และสูงสุด 100,000 บาท (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง (n=146)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	57	39.04
หญิง	89	60.96
อายุ (ปี)		
15 ปี	21	14.38
16 ปี	51	34.93
17 ปี	44	30.14
18 ปี	30	20.55
Median (IQR) = 17.00 (1) , Min = 15 , Max = 18		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	135	92.47
มี	11	7.53
ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	59	40.41
มัธยมศึกษาปีที่ 5	46	31.51
มัธยมศึกษาปีที่ 6	41	28.08
ได้รับเงินไปโรงเรียน (ต่อวัน)		
น้อยกว่า 50 บาท	14	9.59
50 บาท ขึ้นไป	132	90.41
Median (IQR) = 60.00 (50) , Min = 20 , Max =150		
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	2.74
รับจ้าง	72	49.31
ค้าขาย	16	10.96
เกษตรกร	44	30.14
ไม่ระบุ	2	1.37
รายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน)		
น้อยกว่า 10,000 บาท	69	47.26
10,000 บาท ขึ้นไป	77	52.74
Median (IQR) = 10,000.00 (9,000) , Min = 600 , Max =100,000		

2. ภาวะโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักเท่ากับ 56.76 กิโลกรัม (S.D.=11.34) ต่ำสุด 33 กิโลกรัม และสูงสุด 105 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของส่วนสูง เท่ากับ 165.15 (S.D.=7.49) ต่ำสุด 150 เซนติเมตร และสูงสุด 185 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอวเท่ากับ 73 เซนติเมตร (S.D.=3.90)

ต่ำสุด 50.8 เซนติเมตร และสูงสุด 117 เซนติเมตร ส่วนใหญ่ภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 54.11 BMI 18.5-24.9) รองลงมาคือ ต่ำกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 25.34 BMI<18.5) และเกินเกณฑ์มาตรฐาน (ร้อยละ 20.55 BMI>24.9) ตามลำดับ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง (n = 146)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (BMI < 18.5 kg/m ²)	37	25.34
ปกติ (BMI 18.5-24.9 kg/m ²)	79	54.11
น้ำหนักเกินเกณฑ์ขึ้นไป (BMI > 24.9 kg/m ²)	30	20.55

3. พฤติกรรมสุขภาพ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติประจำมากที่สุด คือ เข้านอนในช่วงเวลา 3-5 ทุ่ม (ร้อยละ 39.73) รองลงมาคือ รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อใน 1 วัน (ร้อยละ 34.93) พฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุด คือ รับประทานอาหารประเภททอด (ร้อยละ 32.88) และ เมื่อรู้สึกดีใจหรืออารมณ์ดีจะรับประทานอาหารที่ชอบในปริมาณที่มาก (ร้อยละ 32.19) พฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติ

บางครั้งมากที่สุด คือ รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก (ร้อยละ 43.84) รองลงมาคือ เลือกรูปแบบของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง (ร้อยละ 38.36) พฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติานๆครั้งมากที่สุด คือ รับประทานอาหารนมประเภทเบเกอรี่ (ร้อยละ 39.73) รองลงมาคือ รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก (ร้อยละ 32.19) และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ ใช้ยาโรคลมชักและใช้ยาเกี่ยวกับโรคจิตเภท (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มตัวอย่าง (n=146)

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติ (จำนวน/ร้อยละ)				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน ได้แก่ เช้า กลางวัน เย็น	51 (34.93)	22 (15.07)	40 (27.40)	27 (18.49)	6 (4.11)
2. รับประทานอาหารที่หลากหลายไม่ซ้ำกัน ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน	25 (17.12)	23 (15.75)	55 (37.67)	35 (23.97)	8 (5.48)
3. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่	21 (14.38)	46 (31.51)	49 (33.56)	28 (19.18)	2 (1.37)
4. รับประทานอาหารประเภททอดเช่น หมู ทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด กุนเชียงทอด โรตีสี ปาห้องไก่ เป็นต้น	21 (14.38)	48 (32.88)	47 (32.19)	29 (19.86)	1 (0.68)
5. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ กินอึดจนจุกท้อง	35 (24.39)	41 (28.17)	45 (30.82)	22 (15.07)	3 (2.05)
6. เติมเครื่องปรุงในอาหาร เช่น ซอสปรุงรส ผงปรุงรส น้ำตาล	37 (25.34)	43 (29.45)	40 (27.40)	23 (15.75)	3 (2.05)
7. รับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน	26 (17.81)	42 (28.77)	49 (33.56)	25 (17.12)	4 (2.74)
8. รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เป็นต้น	7 (4.79)	18 (12.33)	64 (43.84)	47 (32.19)	10 (6.85)
9. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ เป็นต้น	33 (22.60)	42 (28.77)	44 (30.14)	26 (17.81)	1 (0.68)
10. รับประทานขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม ช็อกโกแลต ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น	23 (15.75)	35 (23.97)	45 (30.82)	41 (28.08)	2 (1.37)
11. รับประทานขนมประเภทเบเกอรี่ เช่น เค้ก พาย โดนัท เป็นต้น	11 (7.53)	23 (15.75)	48 (32.88)	58 (39.73)	6 (4.11)
12. รับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่ง ทอด เวเฟอร์ ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น	35 (23.97)	35 (23.97)	39 (26.71)	31 (21.23)	6 (4.11)
13. เมื่อดูทีวี หรือเล่นอินเทอร์เน็ต มักจะ รับประทานขนมขบเคี้ยว หรือ เครื่องดื่มที่มีรส หวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำชา	27 (18.49)	30 (20.55)	39 (26.71)	34 (23.29)	16 (10.96)
14. รับประทานผัก และผลไม้	38 (26.03)	40 (27.40)	46 (31.51)	20 (13.70)	2 (1.37)
15. ดื่มนม วันละ 1-2 แก้ว	24 (16.44)	28 (19.18)	52 (35.62)	31 (21.23)	11 (7.53)
16. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือ ประมาณ 2 ลิตร ต่อวัน	45 (30.82)	45 (30.82)	38 (26.03)	13 (8.90)	5 (3.42)
17. งดอาหาร ก่อนออกกำลังกายเป็น ระยะเวลา 1-3 ชั่วโมง	10 (6.85)	23 (15.75)	42 (28.77)	45 (30.82)	26 (17.81)

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มตัวอย่าง (n=146) (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติ (จำนวน/ร้อยละ)				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
18. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 30 นาที	25 (17.12)	18 (12.33)	47 (32.19)	44 (30.14)	12 (8.22)
19. ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง 10-15 นาที	22 (15.07)	23 (15.75)	39 (26.71)	45 (30.82)	17 (11.64)
20. เลือกประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง	20 (13.70)	38 (26.03)	56 (38.36)	20 (13.70)	12 (8.22)
21. หลังการออกกำลังกาย ใช้เวลาพักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนรับประทานอาหาร	25 (17.12)	29 (19.86)	46 (31.51)	32 (21.92)	14 (9.59)
22. เมื่อรู้สึกดีใจ หรืออารมณ์ดี จะรับประทานอาหารที่ชอบ ในปริมาณที่มาก	44 (30.14)	47 (32.19)	32 (21.92)	16 (10.96)	7 (4.79)
23. เมื่อรู้สึกเครียดหรือเศร้า มักจะรับประทานอาหารไม่ได้ หรือรับประทานอาหารได้น้อย	29 (19.86)	29 (19.86)	43 (29.45)	29 (19.86)	16 (10.96)
24. เมื่อรู้สึกโกรธ โมโห จะรับประทานอาหารมากกว่าปกติ	12 (8.22)	21 (14.38)	41 (28.08)	41 (28.08)	31 (21.23)
25. นอนหลับสนิท อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง	47 (32.19)	29 (19.86)	31 (21.23)	32 (21.92)	7 (4.79)
26. เข้านอนในช่วงเวลา 3-5 ทุ่ม	58 (39.73)	31 (21.23)	27 (18.49)	18 (12.33)	12 (8.22)
27. นอนดึก เกิน 5 ทุ่ม ขึ้นไป	33 (22.60)	27 (18.49)	32 (21.92)	45 (30.82)	9 (6.16)
28. ต้มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ สาโท เหล้า ยาตอง เป็นต้น	10 (6.85)	12 (8.22)	18 (12.33)	39 (26.71)	67 (45.89)
29. ใชยาต้านโรคซึมเศร้า	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (0.68)	4 (2.74)	141 (96.58)
30. ใชยาโรคลมชัก	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	146 (100.00)
31. ใชยาเกี่ยวกับโรคจิตเภท	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	146 (100.00)
32. ใชยาคุมกำเนิด	2 (1.37)	1 (0.68)	0 (0.00)	1 (0.68)	142 (97.26)
33. สูบบุหรี่	2 (1.37)	0 (0.00)	3 (2.05)	4 (2.74)	137 (93.84)

ตารางที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มตัวอย่าง (n=146) (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติ (จำนวน/ร้อยละ)				
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
34. ใช้สารเสพติด เช่น กัญชา กระท่อม โคลเคน ยาบ้า เป็นต้น	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (1.37)	2 (1.37)	142 (97.26)
35. เมื่อเพื่อนชวนรับประทานอาหารประเภท ปิ้งย่าง ชาบู หรือหมูกระทะ จะไป	39 (26.71)	30 (20.55)	40 (27.40)	28 (19.18)	9 (6.16)
36. เมื่อเพื่อนชวนซื้อเครื่องดื่มประเภทที่มีรสหวานมันเช่น น้ำปั่น น้ำชาชานมไข่มุก จะซื้อตาม	37 (25.34)	40 (27.40)	43 (29.45)	21 (14.38)	5 (3.42)

เมื่อนำพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาจัดกลุ่ม พบว่า กลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ใน

ระดับปานกลางถึงสูง คิดเป็นร้อยละ 92.47 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ระดับของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n=146)

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ (36-83 คะแนน)	12	8.22
ระดับปานกลางถึงสูง (84-131 คะแนน)	131	89.73
ระดับสูง (132-180 คะแนน)	3	2.05

Mean = 103.67, S.D. = 14.69, Min = 63, Max = 136

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า เพศ ระดับการศึกษา ได้รับเงินไปโรงเรียน (ต่อวัน)

อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน) และพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value>0.05) (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้สถิติ Pearson Chi-Square (n=146)

ตัวแปร	ระดับค่าดัชนีมวลกาย (จำนวน/ร้อยละ)			χ^2	p-value
	ผอม	ปกติ	น้ำหนักเกิน เกณฑ์ขึ้นไป		
เพศ					
ชาย	14 (24.57)	32 (56.14)	11 (19.30)	0.164	0.921
หญิง	23 (25.84)	47 (52.81)	19 (21.35)		
ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าม.5	27 (27.84)	53 (54.64)	17 (17.53)	0.505	0.483
สูงกว่าม.5	10 (20.42)	26 (53.06)	13 (26.53)		
ได้รับเงินไปโรงเรียน (ต่อวัน)					
น้อยกว่า50บาท	2 (14.29)	10 (71.43)	2 (14.29)	0.469	0.474 ^f
ตั้งแต่ 50 บาทขึ้นไป	35 (26.52)	69 (52.27)	28 (21.21)		
อาชีพของผู้ปกครอง					
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2 (50.00)	2 (50.00)	0 (00.00)	0.240	0.282 ^f
รับจ้าง	14 (19.44)	44 (61.11)	14 (19.44)		
ค้าขาย	6 (37.50)	7 (43.57)	3 (18.75)		
เกษตรกร	15	26	13		
พฤติกรรมที่เป็นปัจจัย					
ระดับต่ำ	3 (25.00)	4 (33.33)	5 (41.67)	0.240	0.282 ^f
ระดับปานกลาง	34 (25.95)	73 (55.73)	24 (18.32)		
ระดับสูง	0 (00.00)	2 (66.67)	1 (33.33)		

*f หมายถึง Fisher's exact test

การอภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.96 ประเมินภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 54.11 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้างร้อยละ 49.31 เกษตรกร ร้อยละ 30.14 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประภา อุนาสีห์⁶ ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเขตตำบลนาหนึ่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดหนองคาย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 54.11 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในมาตรฐานร้อยละ 74.67 และผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร และรับจ้างเฉลี่ยร้อยละ 43.25

ส่วนระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 40.41 ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ดลทิพย์ ศรีหมื่น, บุญร่วม แก้วบุญเรือง⁷ ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคมจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 36.07 ส่วนเงินที่ได้รับไปใช้จ่ายในโรงเรียน (ต่อวัน) 50 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 90.41 สอดคล้องกับการวิจัยของ ทิพย์ภา รัตน์ ไชยชนะแสง⁸ ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า นักเรียนได้รับเงินจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองต่อวัน 51-100 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.10 และสร้อยญา เปล่งกระโทก, เสาวมาศ เกื้ออนนาศิ⁹ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพลังอำนาจในการปฏิบัติพฤติกรรมบริโภคเพื่อสุขภาพและภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน ประมาณ 50-100 บาทต่อวัน ร้อยละ 77.4 ส่วนรายได้ของผู้ปกครอง (ต่อเดือน) 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 52.74 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อิศรา ศิริมณีรัตน์, ชลิต เชาววิไล,

พนิดา ต้นสิน, ปราบจิต ทิพย์โอสถ, อนงค์ รักษ์วงศ์, สมคิด สนวนศรี, สายฝน บุษบา¹⁰ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี พบว่าส่วนใหญ่ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีรายได้มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 31.0

การศึกษากฎการรับประทานอาหาร โดยนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อใน 1 วัน ร้อยละ 34.93 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธนิสร รัตนยัง, กานต์สุดา วันจันทิก, ประไพศรี ศิริจักรวาล, จุริภรณ์ นวนมุสิก⁵ ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ ร้อยละ 81.0

ยังมีผลการวิจัยในการเข้านอนในช่วงเวลา 3-5 ทุ่ม ร้อยละ 41.10 รองลงมาคือ นอนหลับสนิท อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 32.88 ที่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ธนิสร รัตนยัง, กานต์สุดา วันจันทิก, ประไพศรี ศิริจักรวาล, จุริภรณ์ นวนมุสิก⁵ ที่ศึกษาพฤติกรรมการ รับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครปฐม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านภาวะโภชนาการ โดยนักเรียนส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 54.11 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 25.34 และมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ร้อยละ 20.55 มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 14.38 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑิมา จำภา¹¹ ศึกษาความรู้ทางโภชนาการทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรม การรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ผลการศึกษาในด้าน ภาวะโภชนาการพบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศร้อยละ 75.71 มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ร้อยละ 14.76 และร้อยละ 9.53 มีภาวะโภชนาการผอม

และน้ำหนักเกินจนถึงอ้วนตามลำดับ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย $20.42 \pm 1.95 \text{ kg/m}^2$ ส่วนเส้นรอบเอวพบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศร้อยละ 99.05 มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว 70.61 ± 5.77 เซนติเมตร

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการประเมินภาวะโภชนาการและประเมินผลระดับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติและระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง แต่ยังมีบางหัวข้อในด้านพฤติกรรมสุขภาพที่มีความถี่ในการปฏิบัติบ่อยครั้งมากที่สุดคือ รับประทานอาหารประเภททอดเช่น หมูทอด ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด กุนเชียงทอด โรตีสี ปาท่องโก๋ เป็นต้น ร้อยละ 32.88 ซึ่งหากเป็นเช่นนี้ไปอีกระยะหนึ่ง อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการหรือสุขภาพในอนาคต อาจมีแนวโน้มของการเกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนที่มากขึ้นกว่าเดิมภายในโรงเรียนได้ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกหน่วยงานและทางโรงเรียน ควรมีแนวทางจัดกิจกรรมรณรงค์ ให้ความรู้ ให้สุขภาพดี มีแนวทางการป้องกันที่ดีและเหมาะสม เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ มี

ทัศนคติที่ดีขึ้น ในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

2. การทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งตอนต้นและตอนปลายและกลุ่มวัยอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง

2) ควรศึกษาหาความชุกของภาวะโภชนาการต่ำและเกิน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งตอนต้นและตอนปลาย

3) ควรศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ในนักเรียนมัธยมศึกษา ทั้งตอนต้น และตอนปลาย

4) ควรศึกษาเรื่องการรับรู้และการป้องกันตนเองจากโรคอ้วน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งตอนต้นและตอนปลาย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะผู้บริหารโรงเรียน ครูอาจารย์ รวมถึงนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จและสามารถนำกลับมาปรับปรุงและพัฒนาสุขภาพของนักเรียนทั้งในโรงเรียนนี้และโรงเรียนในบริบทใกล้เคียงและขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจเครื่องมือระเบียบวิธีวิจัยรวมถึงให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูลจนงานวิจัยสำเร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

1. ลัดดา เหมาะสุวรรณ, วิชัย เอกพลากร. [อินเทอร์เน็ต]. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายสุขภาพเด็กครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 23 ตุลาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://www.hiso.or.th/hiso5/report/report2014kid.php>
2. วิชัย เอกพลากร, หทัยชนก พรอคเจริญ, วราภรณ์ เสถียรนพเก้า. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562-2563. 2564; 169-76.
3. กลุ่มรายงานมาตรฐานงานโภชนาการ. อุดรธานี:สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองแสงจังหวัดอุดรธานี; 2563.
4. อรุณ จิรวัดน์กุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์; 2556.
5. ธนีสร รัตนยัง, กานต์สุดา วันจันทิก, ประไพศรี ศิริจิวาล, จุรีภรณ์ นวนมุสิก. ศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการเกินและอ้วนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดนครปฐม. วารสารการพยาบาลการสาธารณสุขและการศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะเยา. 2562; 20(3): 132-38.
6. ประภา อุนาสีทธิ. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเขตตำบลนาหนัง อำเภอโพธาราม จังหวัดหนองคาย. [รายงานการวิจัยสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิตสาขาสาธารณสุขชุมชน]. ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น; 2559.
7. ดลทิพย์ ศรีหมื่น, บุญร่วม แก้วบุญเรือง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคมจังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน. 2563; 3(2): 39-49.
8. ทิพย์ภรณ์ ไชยชนะแสง. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ดจังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. 2560; 11(1): 109-12.
9. สรัญญา เปล่งกระโทก, เสาวมาศ เกื้ออนานาดี. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพลังอำนาจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยสาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. 2555; 30(2): 48-56.
10. อิศรา ศิริมณีรัตน์, ชลิต เชาววิไลย, พนิดา ต้นสิน, ปราจิต ทิพย์ไอสถ, อนงค์ รักษ์วงศ์, สมคิด สนวนศรี, สายฝน บุชา. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชนมหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2562; 7(2): 334-5.
11. มณฑิลา จำภา. ศึกษาความรู้ทางโภชนาการทัศนคติต่ออาหารพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และ ภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. วารสารพยาบาลตำรวจ. 2557; 6(2): 146-56.