



ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจาก อาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์*

วรวุฒิ แสงทอง พย.ม.**

จิราวรรณ แทนวัฒนกุล ศศ.ต.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 429 คน สุ่มโดยวิธีแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ แบบสอบถามวัดความรู้และทักษะ และแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม – เมษายน พ.ศ. 2560 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 74.1 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะในระดับสูง ร้อยละ 81.1 มีทักษะเกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารขยะทุกคน ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.6 บริโภคอาหารขยะในกลุ่มน้อย และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติส่วนใหญ่ ร้อยละ 68 ได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะน้อย สำหรับระดับความรู้และทักษะเกี่ยวกับอาหารขยะไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ

การวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่านักเรียนทุกคนบริโภคอาหารขยะ แต่กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะในปริมาณน้อย ดังนั้นพยาบาลที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนควรมีบทบาทในการสนับสนุนร้านค้าทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนให้จัดจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดแนวโน้มการเข้าถึงอาหารขยะของนักเรียนลงได้

คำสำคัญ : อาหารขยะ วัยรุ่น ภาวะโภชนาการ

*วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Relationships between Knowledge, Attitude and Amount of Energy Gained from Junk Food and Nutritional Status of High School Students in Surin Province.*

Worawut Saengthong M.N.S.**

Jirawon Tanwattanakul PhD***

Abstract

This survey research aimed to study relationships between knowledge, attitude and amount of energy gained from junk food and nutritional status of high school students in Surin province. Participants were 429 high school students selecting by a cluster sampling technique. Research instruments included a development assessment tool and a junk food consumption behavior questionnaire that the researchers developed. Data collection was carried out during March 2017 and April 2017. Data analysis was completed to obtain means, percentages and standard deviations. Chi-Square test was used.

Results indicated that most students (74.1%) had a high level of junk food-related knowledge. 81.1% had a moderate attitude toward junk food. All participants (100%) had junk food consumption behavior. The majority of them (57.6%) reported a small group of junk food consuming. In addition, the relationship between nutritional status and energy intake from junk food was significantly correlated at 0.05 level. Most respondents with normal nutritional status, 68%, received less energy from junk food. The level of knowledge and attitudes about junk food did not correlate with the amount of energy received from junk food.

This study showed that even though all students consume junk food, students with good nutrition gained less energy from junk food. Therefore, nurses who play a role in promoting child health and other related parties should play a role in supporting food shop, both inside and outside the school, to distribute more healthy food. This will reduce the students' access to junk food.

Keywords : junk food, teenagers, nutrition status

*Master of Nursing Science Thesis in Pediatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

** Master of Nursing Science student in Pediatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

*** Associate Professor, Faculty of Nursing, Khon Kaen University



บทนำ

อาหารขยะ (Junk food) เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ หรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการใด ๆ¹ มีสารอาหารประเภท ไขมัน น้ำตาล และแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก เป็นอาหารประเภทที่บรรจุในถุงสวยงาม สะดวกในการหามารับประทาน² ปัจจุบันอาหารขยะได้เข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กไทยค่อนข้างมาก และมีจำหน่ายในประเทศมากมายหลายชนิด ผลการสำรวจพบว่าเด็กไทยนิยมบริโภคอาหารขยะเพิ่มขึ้นมีมูลค่าเป็นตัวเลขถึง 170,000 ล้านบาทต่อปี³ การบริโภคอาหารขยะของเด็กไทยเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ 1) ด้านภาวะโภชนาการ ซึ่งมีทั้งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน⁴ 2) ด้านทันตสุขภาพ โดยเฉพาะโรคฟันผุ ซึ่งมีอัตราการเกิดโรคค่อนข้างสูง 3) ด้านสุขภาพ โดยมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง⁵ 4) ทางเศรษฐกิจ โดยพบว่าอำนาจการซื้อขนมของเด็กและเยาวชนไทยมีถึง 142,357 ล้านบาทต่อปี³

จากผลการสำรวจสถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กไทยอยู่ในเกณฑ์อ้วนร้อยละ 12 ของจำนวนประชากรเด็กทั้งหมด ซึ่งโรคอ้วนถือว่าเป็นภาระของประเทศในเรื่องค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล และยังพบว่า กลุ่มนักเรียนช่วงอายุ 15-18 ปี เริ่มมีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 17.2 ซึ่งเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลมากเกินไปร่างกายต้องการ และยังขาดการออกกำลังกาย³ นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารขยะในรูปแบบใหม่ที่เผยแพร่ทางสื่อโฆษณาต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจรับประทานมากที่สุด⁷ ทั้งนี้พฤติกรรมกรรมการบริโภคมักเป็นปัจจัยที่ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ¹² ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่บริโภค ทักษะเกี่ยวกับการบริโภค การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นแรงสนับสนุนทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปตามที่ต้องการโดยแหล่งของการได้รับข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน ครู และสื่อโฆษณาต่าง ๆ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงความรู้ ทักษะ ทักษะ พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเกตเห็นถึงปรากฏการณ์การบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในจังหวัดสุรินทร์ โดยจากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ และจากการนิเทศงานนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตสร้างเสริมสุขภาพอนามัยโรงเรียน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในจังหวัดสุรินทร์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจในข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวในจังหวัดสุรินทร์ยังไม่มีเก็บข้อมูลที่ชัดเจน อีกทั้งจังหวัดสุรินทร์เป็นจังหวัดที่กำลังพัฒนาเข้าสู่สังคมเมือง มีการเพิ่มจำนวนร้านค้าและห้างสรรพสินค้า การคมนาคมสะดวกทำให้มีการกระจายสินค้าประเภทอาหารขยะเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียน ตลอดจนศึกษาความสัมพันธ์ของจำนวนพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะในกลุ่มโภชนาการปกติ โภชนาการต่ำ และโภชนาการเกิน ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และใช้เป็นข้อมูลเสนอแนะและประกอบการวางแผนเชิงนโยบายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บริหารโรงเรียน และผู้เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคอาหารขยะในโรงเรียน อันเป็นการช่วยป้องกันและลดปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และทักษะเกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อศึกษาปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะและภาวะโภชนาการ



ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยความสัมพันธ์นั้นจะมีผลซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยจึงและใช้กรอบแนวคิดของ Schwarts⁶ ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาของบุคคลจะเป็นไปตามความรู้และทัศนคติที่บุคคลนั้นมีอยู่ โดยมีทัศนคติเป็นตัวกลางระหว่าง ความรู้และพฤติกรรม กล่าวคือ ทัศนคติจะเกิดจากความรู้ที่มีอยู่และพฤติกรรมจะแสดงออกตามทัศนคตินั้น ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติจะทำให้เกิดความรู้และทัศนคติด้วยเช่นกัน จากแนวคิดนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และนำสู่การปฏิบัติส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey research) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 429 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random Sampling) จากโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 33 จังหวัดสุรินทร์ มีจำนวนทั้งสิ้น 19 โรงเรียน โดยแบ่งกลุ่มประชากรที่ศึกษา ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 โรงเรียนในเขตเทศบาล กลุ่มที่ 2 โรงเรียนนอกเขตเทศบาล ผู้วิจัยสุ่มเลือกโรงเรียนในแต่ละกลุ่มเพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มกลุ่มละ 1 โรงเรียน ต่อจากนั้นสุ่มเลือกชั้นเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ชั้นปีละ 1 ห้องเรียน รวมเป็น 3 ห้องเรียนของแต่ละกลุ่ม ในแต่ละห้องเรียนมีนักเรียน 75 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐานของ กรมอนามัย (2558) แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.1) ภาวะโภชนาการดี ได้แก่ สมส่วน, ท้วม 1.2) ภาวะ

โภชนาการต่ำ ได้แก่ เตี้ย, ผอม, แคระแกรน 1.3) ภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ อ้วน และ เริ่มอ้วน

2) แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้ 2.1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียน ค่าใช้จ่ายที่ใช้เป็นค่าอาหารขยะ ลักษณะคำถามเป็นการเลือกคำตอบและการเติมข้อความ 2.2) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะโดยสอบถามเกี่ยวกับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารขยะ มีจำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ด้าน ได้แก่ ความหมายและคุณลักษณะของอาหารขยะ ประเภทของอาหารขยะ วัตถุประสงค์ในอาหารขยะ และผลกระทบจากการบริโภคอาหารขยะ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check list) ใช่ ไม่ใช่ แบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารขยะของเด็กนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ แบ่งโดยอิงเกณฑ์ Bloom (1971) 2. 3) แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะ มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราลิกอร์ท (Likert Scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เป็นข้อคำถามทางบวก และข้อคำถามทางลบ จำนวน 20 ข้อ แบ่งระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของเด็กนักเรียน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมาก ระดับปานกลาง และระดับน้อย 2.4) แบบสอบถามการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารขยะจากครอบครัว ครู เพื่อน สื่อโฆษณา โดยแสดงถึงแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลในการให้ข้อมูลข่าวสารต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารขยะ จำนวน 13 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check list) เคย ไม่เคย

3) แบบบันทึกการบริโภคอาหารขยะของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 ชุด โดยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกทุกวัน 7 วันติดต่อกัน 7 วัน ที่ผู้วิจัยสร้างโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงของเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.92 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (KR-21) ระดับความยากง่ายเท่ากับ 0.4 และแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะได้ค่าความเที่ยงที่ได้เท่ากับ 0.84 เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน มีนาคม – เมษายน พ.ศ. 2560 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติไคร้สแคว ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05



การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยยึดหลัก 1) หลักความเคารพในบุคคล เคารพในความมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยการให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการ หน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินการวิจัย ระยะเวลา ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ โดยให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อยินยอมในแบบยินยอมอาสาสมัครโดยไม่มีการบังคับ 2) หลักผลประโยชน์ ผู้วิจัยคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดแก่ผู้ร่วมวิจัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงจิตวิญญาณของผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยไม่ทำการใดๆที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ร่วมวิจัย โดยการรักษาความลับของผู้ร่วมวิจัย 3) หลักความยุติธรรม ผู้วิจัยเคารพสิทธิความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและปฏิบัติต่อกกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมและทัดเทียมกัน เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและเสมอภาค

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มจากผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการศึกษา สิทธิในการออกจากงานวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยซึ่งนำหน้าหัวหน้าส่วนสูง และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 30-45 นาที และหากกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบบริโภคอาหารขยะ ผู้วิจัยมอบแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะให้กลุ่มตัวอย่างบันทึก 7 วัน วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่า

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะของกลุ่มตัวอย่าง (n = 429)

| ระดับความรู้ | จำนวน | ร้อยละ | \bar{X} | S.D. |
|---------------------|-------|--------|-----------|------|
| ความรู้ระดับสูง | 318 | 74.1 | 17.82 | 1.19 |
| ความรู้ระดับปานกลาง | 69 | 16.1 | 14.16 | 0.95 |
| ความรู้ระดับต่ำ | 42 | 9.8 | 7.17 | 3.71 |

(\bar{X} = 16.19 S.D. = 3.62 Max = 20 Min = 0)

ทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 348 คน คิดเป็น ร้อยละ 81.1 ค่าเฉลี่ย

ต่ำสุดและค่าสูงสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะและกลุ่มภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square test)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัยทั้งหมด 450 คน หลังเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างมีความระมัดระวังและมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากแบบแผนการบริโภคอาหารขยะ (Hawthorne effect) จำนวน 21 ราย ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 429 ราย ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศหญิง จำนวน 259 คน (ร้อยละ 60.4) เป็นนักเรียนเพศชาย จำนวน 170 คน (ร้อยละ 39.6) โดยมีอายุอยู่ในช่วง 14 – 15 ปี จำนวน 153 คน (ร้อยละ 34.4) อายุอยู่ในช่วง 16 – 17 ปี จำนวน 148 คน (ร้อยละ 35.7) และอายุอยู่ในช่วง 18 – 19 จำนวน 123 คน (ร้อยละ 28.7) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4, 5 และ 6 ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 150 คน (ร้อยละ 3) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 148 คน (ร้อยละ 34.5) และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 131 (ร้อยละ 30.5)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะของเด็กนักเรียนอยู่ในระดับสูง จำนวน 318 คน (ร้อยละ 74.1) โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้โดยรวมเท่ากับ 16.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.31 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน (ตารางที่ 1)

โดยรวมของคะแนนทัศนคติเท่ากับ 64.7 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวมเท่ากับ 8.85 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของกลุ่มตัวอย่าง (n = 429)

| ระดับทัศนคติ | จำนวน | ร้อยละ | \bar{X} | S.D. |
|---------------------|-------|--------|-----------|------|
| ทัศนคติระดับมาก | 25 | 5.8 | 81.92 | 3.80 |
| ทัศนคติระดับปานกลาง | 348 | 81.1 | 69.55 | 4.55 |
| ทัศนคติระดับน้อย | 56 | 13.1 | 62.16 | 8.04 |

(\bar{X} = 67.78 S.D. = 8.85 Max = 90 Min = 35)

ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนบริโภคอาหารขยะร้อยละ 100 โดยปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะเฉลี่ยอยู่ที่ 600.28 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 348.69 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 100 – 500 กิโลแคลอรีต่อวัน จำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ (กิโลแคลอรีต่อวัน) (n = 429)

| ข้อมูล | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------|-------|--------|
| พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ | | |
| - บริโภค | 429 | 100 |
| - ไม่บริโภค | 0 | 0 |
| ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ | | |
| 100 – 500 | 274 | 57.60 |
| 501 – 1000 | 154 | 35.90 |
| 1001 -1500 | 10 | 2.30 |
| 1501 -2000 | 18 | 4.20 |

(\bar{X} = 600.28 S.D. = 348.69 Max = 2000 Min = 100 Median = 500)

ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = .37, p-value = .84 ตามลำดับ) จากอาหารขยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.05) โดยกลุ่มภาวะโภชนาการดี ส่วนใหญ่ ร้อยละ 68 ได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะในกลุ่มน้อย ส่วนกลุ่มภาวะโภชนาการต่ำและกลุ่มภาวะโภชนาการเกินได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะในจำนวนปริมาณใกล้เคียงกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ

| ภาวะโภชนาการ | ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ(กิโลแคลอรี/วัน) | | รวม | p-value |
|--------------|---|----------------------------|-----|---------|
| | กลุ่มมาก จำนวน(ร้อยละ) | กลุ่มน้อย จำนวน(ร้อยละ) | | |
| โภชนาการปกติ | 116(32) | 248(68) | 364 | |
| โภชนาการต่ำ | 9(50) | 9(50) | 18 | 8.698 |
| โภชนาการเกิน | 24(51) | 23(49) | 47 | .013* |



การอภิปรายผล

1. **ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์** ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 74.1 อยู่ในระดับสูง ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 81.1 อยู่ในระดับปานกลาง จะเห็นได้ว่าแม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้ในระดับสูง แต่ยังมีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารขยะในระดับปานกลาง ซึ่งตามกรอบแนวคิดของ Schwarts⁶ ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาของบุคคลจะเป็นไปตามความรู้และทัศนคติที่บุคคลนั้นมีอยู่ โดยทัศนคติจะเกิดจากความรู้ที่มีอยู่และพฤติกรรมจะแสดงออกตามทัศนคตินั้น¹¹ ซึ่งจากผลวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะในอนาคตได้

2. **ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์** ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนบริโภคอาหารขยะ ร้อยละ 100 โดยบริโภคอาหารขยะในปริมาณที่ไม่เท่ากันส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.6 บริโภคอาหารขยะในช่วง 100 – 500 กิโลแคลอรีต่อวัน ด้านประเภทอาหารขยะที่บริโภค ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารขยะประเภทน้ำอัดลมและน้ำหวานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมาคือ ลูกอมและหมากฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 26.25 แสดงให้เห็นถึงการติดรสหวาน โดยเหตุผลในการบริโภคอาหารขยะคือ รสชาติ (ร้อยละ 95) รองลงมาคือ กินตามเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 26 แสดงให้เห็นถึงวัยของนักเรียนที่ติดเพื่อน และบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดที่โรงเรียนคือ เพื่อน

3. **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ และภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์** ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับปริมาณพลังงานที่ได้รับจากอาหารขยะ ผลการวิจัยพบว่าภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับปริมาณพลังงานจากที่ได้รับจากอาหารขยะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.05$) โดยกลุ่มภาวะโภชนาการดี ส่วนใหญ่ ร้อยละ 68 ได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะในกลุ่มน้อย ส่วนกลุ่มภาวะโภชนาการต่ำและกลุ่มภาวะโภชนาการเกินได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารขยะในจำนวนปริมาณใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะ

1. นักเรียนทุกคนบริโภคอาหารขยะในปริมาณพลังงานที่มากและน้อยต่างกัน สำหรับที่มีภาวะโภชนาการปกติจะบริโภคอาหารขยะในปริมาณที่น้อย สะท้อนให้เห็นว่าสามารถบริโภคอาหารขยะได้ แต่ควรบริโภคในปริมาณที่น้อย จึงจะมีภาวะโภชนาการดี
2. พยาบาลที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ควรมีบทบาทในการสนับสนุนร้านค้าทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนให้จัดจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดแนวโน้มการเข้าถึงอาหารขยะของนักเรียนลงได้
3. ควรจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเพื่อลดการบริโภคอาหารขยะให้ในกลุ่มเพื่อนด้วย
4. ในการศึกษาครั้งต่อไปเพื่อให้นักวิจัยครอบคลุมในประเด็นอื่นๆ อาจนำปัจจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้ประกอบการศึกษาด้วย ได้แก่ ปริมาณอาหารมื้อหลักที่บริโภค การออกกำลังกาย การนอน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกท่าน ผู้เข้าร่วมการศึกษา และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จได้ด้วยดี

References

1. World Health Organization. Obesity and overweight Fact sheet [Internet]. 2015 [cited Jan 26, 2017]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
2. Barea of Nutrition. Department of Health. Guidelines for screening and solving problem of obesity childhood in school, health services and clinics DPAC. Bangkok: Keawchowjom Publishing; 2017.
3. Barea of Nutrition. Department of Health. Guideline for assessment weight, height and indicators of nutritional status of the people of Thailand [Internet]. 2010. [cited 2017 December 20]. Available from: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=5&id=448>.



4. Mekrungrongwong M, Kitreerawutiwong N, Warodomrungsimun Ch. Factors Associated with Food Consumption Behavior among Secondary School Student in Difference Nutritional Status, Phitsanulok Province. *Journal of Nursing and Health Care* 2016; 33(3): 80-90.
5. National Economic and Social Development Board. Thailand healthy lifestyle strategic plan B.E. 2011-2020. Bangkok: National Office Of Buddhism Publishing; 2016.
6. Schwarts KJO. Health behavior and health education : Theory, research and practice. San Francisco: Jossey Bass; 1975.
7. Sriwichai C, Yoosukhum P, Phraepasa W. Obesity situation of students in prathom suksa 1-6 in jindaram and tanyasitsin school. *Eau Heritage Journal* 2011; 7: 40-5
8. Beth Carlton Tohill. Dietary intake of fruit and vegetables and management of body weight. World Health Organization [Internet]. 2005. [cited Feb 2, 2017]. Available from:http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_weight_management.pdf?ua=1 Food and Agriculture Organization, 2006. countries. FAO, Rome.
9. Bingham SA, Gill C, Welch A, Day K, Cassidy A, Khaw KT, et al. Comparison of dietary assessment methods in nutritional epidemiology: Weighed records v. 24 h recalls, food-frequency questionnaires and estimated-diet records. *British J Nutr* 1994; 72: 619-43.
10. Ferro-LuzziA. Keynote Paper: Individual food intake survey methods. In *Measurement and Assessment of Food Deprivation and Undernutrition*. Food and Agriculture organization of The United Nations, ed. International Scientific Symposium; Rome, 26-28 June 2017. Available at <http://www.fao.org/docrep/005/y4249e/y4249e0a.htm#bm10>, accessed December 12; 2017.
11. Green LW. Kreuter MW. *Health Promotion Planning: An Education and Ecological Approach 3rd*. Mayfield Publishing Company; 1999.
12. Joint WHO/FAO Expert Consultation. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World health Organization; 2016.