

นิพนธ์ต้นฉบับ

ผลของโปรแกรมสุขภาวะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กวัยเรียนในโรงเรียน บ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

ดวงใจ วิชัย*, ประกายการณ์ นาคทน*, สุชาวดี สมดวง*, วรพล เจริญมี*, ศิริรัตน์ กุศลชู

วันที่ได้รับต้นฉบับ: 22 กรกฎาคม 2565

วันที่ตอบรับการตีพิมพ์: 31 มกราคม 2567

*ผู้รับผิดชอบบทความ

*คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัด

ชัยภูมิ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาวะลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 6 – 12 ปี ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ คู่มือการลดภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนในนักเรียน ตารางโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดิน เดินเร็ว และเต้นแอโรบิก 8 สัปดาห์ แบบบันทึกการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของนักเรียน ที่พัฒนาขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ ด้านความเชื่อมั่น ข้อคำถามวัดความรู้ ได้ค่า $KR - 20 = 0.73$ ข้อคำถามวัดทักษะคิด และการปฏิบัติ ได้ค่า Cronbach's Alpha Coefficient = 0.72 และ 0.74 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภายในกลุ่ม วิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired t - test

ผลการศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 19.69$, S.D. = 0.47) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 19.12$, S.D. = 0.61) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.003 (Mean difference = 0.56, 95% CI = 0.22 to 0.89) ทักษะคิดในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.16) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.28) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.03 (Mean difference = 0.09, 95% CI = 0.01 to 0.17) การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.30) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 0.52) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005 (Mean difference = 0.29, 95% CI = 0.10 to 0.48)

สรุป การส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนในวัยเรียน เป็นกระบวนการที่ควรมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นในบริบทของโรงเรียน เนื่องจากมีความสอดคล้องกับแนวทางการจัดบริการ และการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งถ้าดำเนินการอย่างต่อเนื่องจะทำให้เด็กนักเรียนเกิดการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีต้นทุนสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา

คำสำคัญ : โปรแกรมสุขภาวะ, ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน, เด็กวัยเรียน

Original Article

The Effects of Healthy Programs to Reduce Overweight and Obesity among School-Age Children in Ban Huai Wa School, Huai Bong Sub-district, Mueang Chaiyaphum District, Chaiyaphum Province.

Duangjai Wichai*, Prakaikarn Nakthon*, Suhawadee Samodong*, Wacharaphon Jaroenmee*, Sirirat Kusonchoo

Received Date: July 7 2022

Accepted Date: December 31 2024

Abstract

This Quasi-experimental Research aimed to study the effects of healthy programs to reduce overweight and obesity among school-age children in Ban Huai Wa school, Huai Bong sub-district, Mueang Chaiyaphum district, Chaiyaphum province. The volunteers of the study were 16 school-age children, aged 6-12 years old who were overweight and obese. The tools used in the experiment were: The manual of obesity and overweight reduction in students, 8-weeks walking, brisk walking, and the aerobic exercise program schedule, 8-weeks food consumption and physical exercise record form. Data were collected by interview form concerning the knowledge, attitude, and behavior of students regarding food consumption and physical exercise, which its content validity was improved and adjusted by the suggestion of experts. KR-20 was used to test the reliability of knowledge was 0.73, and Cronbach's alpha coefficient was used to test the reliability of attitude and practice were 0.72 and 0.74, respectively. The data were statistically analyzed by using descriptive statistics. Moreover, Paired t - test was also used to compare mean differences between groups.

The result showed that after joining the program, the sample group had a higher mean score of knowledge on food consumption and physical exercise than before receiving it ($\bar{X}$ = 19.69, S.D. = 0.47 and $\bar{X}$ = 19.12, S.D. = 0.61, respectively) at the statistically significant level at 0.003 (Mean difference = 0.56, 95% CI = 0.22 to 0.89). The attitude on food consumption and physical exercise found that after participating in the program the sample group had a mean score of attitude on food consumption and physical exercise higher than before receiving it ($\bar{X}$ = 3.83, S.D. = 0.16, and $\bar{X}$ = 3.73, S.D. = 0.28, respectively), with the statistically significant level of 0.03 (Mean difference = 0.09, 95% CI = 0.01 to 0.17). The practice of food consumption and physical exercise found that after the program the subjects had a mean score on dietary and physical exercise higher than before joining the program ($\bar{X}$ = 3.07, S.D. = 0.30, and $\bar{X}$ = 2.77, S.D. = 0.52, respectively), statistically significant at a level of 0.005 (Mean difference = 0.29, 95% CI = 0.10 to 0.48).

In conclusion, Health promotion to reduce obesity and overweight in school-age is a process that should be developed in a school context since it is consistent with service

* Faculty of Arts and Science,
Chaiyaphum Rajabhat University,
Chaiyaphum Province.

management guidelines, and teaching and learning management in schools, whether preparing healthy food and healthy exercise which if processed continuously, it will encourage students to instill good health behaviors, have good health costs and reduce the risk of developing non-communicable diseases, also.

Keywords: Healthy Program, Overweight and Obesity, School-age children

บทนำ

สุขภาพที่ดี หรือ สุขภาวะ (Healthy) เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความสุขมีอายุที่ยืนยาว และเป็นเป้าหมายสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ทุกคน อย่างไรก็ตามภายใต้สภาพของการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันพบว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases: NCDs) เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภาวะอ้วน และเริ่มอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดโรค NCDs องค์การอนามัยโลก พบว่าภาวะอ้วนในวัยเด็กเป็นความท้าทายด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรงที่สุดของศตวรรษที่ 21 ปัญหานี้เกิดขึ้นทั่วโลกและส่งผลกระทบต่อประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง (low and middle income countries) โดยเฉพาะในเขตเมืองความชุกของโรคอ้วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วทั่วโลกโดยในปี 2016 ในเด็กอายุระหว่าง 5 -19 ปี พบว่าความชุกอยู่ที่ 340 ล้านคนและผู้สูงอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีภาวะเริ่มอ้วนมีจำนวนมากกว่า 1,900 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ที่มีภาวะอ้วนมากกว่า 650 ล้านคน (World Health Organization, 2021)

จากข้อมูลของระบบรายงาน Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข นักเรียนอายุ 6 -14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 14.52 ส่วนเขตสุขภาพที่ 9 ร้อยละ 12.44 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2565) กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 10 ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สามารถป้องกันได้โดยการส่งเสริมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โรงเรียนบ้านห้วยหว้า มีนักเรียนระดับประถมศึกษาทั้งหมด 105 คน มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 ดังนั้น จึงมีความจำเป็นต้องดำเนินการ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในนักเรียนกลุ่มดังกล่าว เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ต่อเนื่องในวัยเรียน และลดความเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs ตามมา

วัตถุประสงค์การศึกษา

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาวะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 1) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคติ ของการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
- 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
- 3) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบน้ำหนักเฉลี่ยของเด็กวัยเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบกลุ่มเดียว (The one group pretest-posttest design) วัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ซึ่งได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เลขที่โครงการ HE 64-1-013 ลงวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

ประชากรและขนาดตัวอย่าง

ประชากรคือ เด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6-12 ปี ในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 105 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6-12 ปี ในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 16 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการ และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ (1) เป็นเด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน อายุ 6-12 ปี ทั้งเพศชายและหญิงโดยใช้เกณฑ์อ้างอิง การเจริญเติบโต

ของ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564 ตามเกณฑ์น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง (2) ไม่มีปัญหาภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้หรือมีปัญหาพัฒนาการ (3) ไม่มีโรคประจำตัวหรือภาวะสุขภาพอื่น ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหอบหืด โรคกระดูก โรคสมาธิสั้น เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรม กิจกรรมประกอบด้วย (1) รู้ รับ ปรับ เปลี่ยน ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (2) ทักษะในการควบคุมน้ำหนักเกิน (3) ลองทำดู หนูทำได้ สาเหตุของการเกิดโรคอ้วน (4) Walking for life การออกกำลังกายด้วยการเดิน (5) ทอดแหมหาสนุกพาเพลิน กระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย (6) การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (7) ประโยชน์ในการรับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้นซึ่งใช้ระยะเวลาดำเนินการ 8 สัปดาห์ และดำเนินกิจกรรมจำนวน 7 ครั้ง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น น้ำหนัก และส่วนสูง) ส่วนที่ 2 ความรู้ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนที่ 3 ทศนคติ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่วนที่ 4 การปฏิบัติ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น นำมาทดสอบความตรงเชิงเนื้อ (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ด้านความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ข้อคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้ค่า KR-20 = 0.76 ด้านทัศนคติ และการปฏิบัติ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficients = 0.72 และ 0.74 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สถิติ Paired t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ และน้ำหนักตัว ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

การดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ มี 7 กิจกรรม โดยดำเนินการหลังเลิกเรียน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
2. เพื่อให้เด็กนักเรียนตระหนักถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ด้วยการบริโภคอาหาร

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อส่งเสริมให้มีทักษะในการจัดเตรียมอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ 2. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม 3. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 3

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนรู้จัก ทางเดินอาหาร ของร่างกายตนเอง 2. เพื่อให้เด็กเข้าใจสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จากการบริโภคน้ำตาลและไขมันมากเกินไป

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดิน 2. เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถออกกำลังกายด้วยการเดินได้ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนออกกำลังกายมากขึ้น

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก 2. เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกได้ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 7

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนรับประทานผักผลไม้ เพิ่มขึ้น 2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนรู้ประโยชน์ของผักผลไม้

ผลการวิจัย**1. ข้อมูลส่วนบุคคล**

ลักษณะส่วนบุคคลของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยบง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากที่สุด จำนวน 14 คน (ร้อยละ 87.50) ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 9.19 ปี (S.D. = 1.52) ส่วนมากศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน (ร้อยละ 31.25) กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 54.66 กิโลกรัม (S.D. = 15.37) มีส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 141.31 เมตร (S.D. = 11.9) (ดังตารางที่ 1)

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ด้านความรู้

ความรู้ในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ ในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 19.69, S.D. = 0.47) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}$ = 19.12, S.D. = 0.61) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.003 (Mean difference = 0.56, 95% CI = 0.22 to 0.89)

ด้านทัศนคติ

ทัศนคติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้าน ทัศนคติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 3.83, S.D. = 0.16) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}$ = 3.73, S.D. = 0.28) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.03 (Mean difference = 0.09, 95% CI = 0.01 to 0.17)

ด้านการปฏิบัติ

การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้าน การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 3.07, S.D. = 0.30) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($\bar{X}$ = 2.77, S.D. = 0.52) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.005 (Mean difference = 0.29, 95% CI = 0.10 to 0.48) (ดังตารางที่ 2)

5. น้ำหนักเฉลี่ยของเด็กวัยเรียน

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว พบว่า ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมฯ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 54.66 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

15.37 กิโลกรัม หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 53.95 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.44 กิโลกรัม ซึ่งมีแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value=0.001)

บทสรุปและอภิปรายผล**ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ**

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.003) หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับ กิจกรรมของโปรแกรมฯ ประกอบด้วย การบรรยายประกอบสื่อ และ การแจกคู่มือ สอดคล้องกับการศึกษาของ นภาเพ็ญ จันทขัมมา และ คณะ (2563) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน โดยใช้โรงเรียนเป็นพื้นฐาน ของนักเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งใน จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่ม ตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.001) และ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริดา เสนพริก (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจรรยาเรศวิทยาสรรค์ จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยความรู้มากกว่าก่อน ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.05)

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสูงขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (p-value= 0.03) สอดคล้องกับการศึกษาของไมลา อิศระสงคราม (2562) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันภาวะ น้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียนของผู้เลี้ยงดู ผลการวิจัยพบว่า หลังการ ทดลองมีค่าเฉลี่ยทัศนคติสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ (p-value<0.01)

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ

การปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการ ปฏิบัติการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.005) สอดคล้องกับการศึกษา

ของอัศรีย พิชัยรัตน์ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายตามแนวคิดพันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตชนบท จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของศุภลักษณ์ ศรีธัญญาและคณะ (2562) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วรารวรรณ สมบุญนาท (2563) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ในจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$)

ด้านน้ำหนักของเด็กวัยเรียน

ด้านน้ำหนักของเด็กวัยเรียน พบว่า ลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.001$) สอดคล้องกับการศึกษาของอัศรีย พิชัยรัตน์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายตามแนวคิดพันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตชนบท จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) สอดคล้องกับการศึกษาของอรอนงค์ ชูแก้ว (2558) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารและน้ำหนักของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะอ้วน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของจตุพร จำรองเพ็ง และคณะ (2562) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารพฤติกรรมมีกิจกรรมทางกายและน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

ผลการใช้โปรแกรมสุขภาพะ ลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กวัยเรียนในโรงเรียนบ้านห้วยหว้า ตำบลห้วยยาง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ในการศึกษาครั้งนี้ทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นในด้านการปฏิบัติมีความสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนที่มีความเอื้อต่อการส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติตามโปรแกรมฯ เช่น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีคุณครูคอยเอาใจใส่ควบคุมกำกับให้ทำกิจกรรมตามโปรแกรม ตลอดจนการมีพื้นที่ ๆ ชัดเจนในการดำเนินกิจกรรมร่วมกันของกลุ่มเป้าหมาย แล้วส่งผลต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนตามมา ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อลดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในวัยเรียน เป็นกระบวนการที่ควรมีการพัฒนาให้เกิดขึ้นในบริบทของโรงเรียน เนื่องจากมีความสอดคล้องกับแนวทางการจัดบริการและการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งถ้าดำเนินการอย่างต่อเนื่องจะทำให้เด็กนักเรียนเกิดการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีต้นทุนสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา

ข้อเสนอแนะหรือการนำไปใช้ประโยชน์

1. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะลดภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนของเด็กวัยเรียน ผ่านการใช้เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ทำให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติในการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย หลังการทดลองทำให้เด็กวัยเรียนมีน้ำหนักลดลง
2. ควรมีการวางแผนจัดทีมในการติดตามประเมินผลกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะลดภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนของเด็กวัยเรียนโดยครู และแม่ครัวที่โรงเรียน และที่บ้านโดยผู้ปกครอง
3. ในการศึกษาในระยะต่อไปควรมีการศึกษาระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อจะได้เห็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระยะยาว และผลการเปลี่ยนแปลงของค่าน้ำหนัก และส่วนสูงที่เกิดจากการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
4. สามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะลดภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เด็กวัยเรียนกลุ่มอื่น ๆ ให้มีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องโดยเน้นการฝึกทักษะในการเลือกบริโภคอาหารพร้อมทั้งสามารถอ่านฉลาก หวาน มัน เค็ม ได้ถูกต้อง ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2564). การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาฐานข้อมูลสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นและกลไกการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2564.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). ร้อยละของเด็กวัยเรียน (6-14 ปี) มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ระดับเขตสุขภาพ. สืบค้นวันที่ 28 มิ.ย. 2565 จาก <https://shorturl.asia/WE0Y5>
- จตุพร จำรองเพ็ง และคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายและน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 13(1), 3-9.
- นภาพัฏฐ์ จันทขัมมา และคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมการควบคุมภาวะน้ำหนักเกินโดยใช้ โรงเรียนเป็นฐานของนักเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนันทบุรี. วารสารแพทยนาวิ, 47(2), 301-314.
- ไมลา อิสสระสงคราม และทัศนีย์ บุญประคอง. (2562). ผลของโปรแกรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียนของผู้เลี้ยงดู. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น, 26(1), 36-44.
- วรารวรรณ สมบุญนา. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน. วารสารสุขภาพ, 43(1), 38-46.
- ศิริดา เสนพริก. (2560). ผลของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขจรเกียรติศึกษา จังหวัดภูเก็ต. วารสารการพัฒนาศาสตร์สุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 5(2), 299-312.
- ศุภลักษณ์ ศรีธัญญาและคณะ. (2562). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 31(2), 87-95.
- อัศรีย พิษัรัตน์ และวารรัตน์ ทิพย์รัตน์. (2557). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายตามแนวคิดพันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตชนบท จังหวัดตรัง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมชนกราชชนนี กรุงเทพฯ. 30(3), 66-74
- อรอนงค์ ชูแก้ว. (2558). ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและน้ำหนักของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะอ้วน. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

World Health Organization. Facts about overweight and obesity [online]. 2021 [cited 2021/7/20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

ตารางที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล

ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	87.50
หญิง	2	12.50
รวม	16	100.00
อายุ (ปี)		
7	2	12.50
8	5	31.50
9	2	12.50
10	2	12.50

11		5	31.50
$\bar{X} = 9.19$	S.D. = 1.52	Min = 7	Max = 11
ระดับการศึกษา			
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1		2	12.50
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2		5	31.25
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3		2	12.50
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4		2	12.50
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5		4	25.00
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6		1	6.25
รวม		16	100.00
น้ำหนัก (กิโลกรัม)			
ก่อน	$\bar{X} = 54.66$	S.D. = 15.37	Min = 34 Max = 82
หลัง	$\bar{X} = 53.95$	S.D. = 15.44	Min = 34 Max = 82
ส่วนสูง (เซนติเมตร)			
ก่อน	$\bar{X} = 141.31$	S.D. = 11.91	Min = 126 Max = 162
หลัง	$\bar{X} = 141.31$	S.D. = 11.91	Min = 126 Max = 162

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทักษะและการปฏิบัติก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ (n = 16 คน)

ตัวแปร	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	<i>p-value</i>
ความรู้					
ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	19.12	0.62	0.56	0.22 to 0.89	0.003**
หลังเข้าโปรแกรมฯ	19.75	0.45			
ทัศนคติฯ					
ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	3.73	0.28	0.09	0.01 to 0.17	0.03*
หลังเข้าโปรแกรมฯ	3.83	0.16			
การปฏิบัติฯ					
ก่อนเข้าโปรแกรมฯ	2.77	0.52	0.29	0.01 to 0.48	0.005**
หลังเข้าโปรแกรมฯ	3.07	0.30			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01