

ชื่อเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ.ของอาสาสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้าน

ผู้วิจัย นางดวงพร กตัญญูตานนท์

สถาบัน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2556

สถานที่พิมพ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

แหล่งเก็บรายงานฉบับสมบูรณ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

จำนวนหน้างานวิจัย 163 หน้า

คำสำคัญ ภาวะโภชนาการ พฤติกรรม 3 อ. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และพฤติกรรม 3 อ.ประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. พฤติกรรม 3 อ. และปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารต่อวันกับภาวะโภชนาการของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างคืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 310 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบบันทึกอาหาร วัดค่าดัชนีมวลกาย และวัดเส้นรอบเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไค-สแควร์

ผลการวิจัยพบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 22.26 ภาวะอ้วน ร้อยละ 45.80 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุง อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 70.65 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. อยู่ในระดับสูง และมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม 3 อ. อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.16 ได้รับปริมาณพลังงานจากการบริโภคอาหารต่อวันเกินเกณฑ์มาตรฐาน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ.และพฤติกรรม 3 อ. ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายและตามเกณฑ์อ้วนลงพุง แต่ปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารต่อวันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายและตามเกณฑ์

อ้วนลงพุง (p-value < 0.05) และยังพบว่าพฤติกรรมการเติมเครื่องปรุงรสในอาหาร การออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที และการนั่ง ๆ นอน ๆ ดูโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกาย (p-value < 0.05) การกินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับภาวะโภชนาการเกณฑ์อ้วนลงพุงของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (p-value < 0.05)

Research Title	Nutritional Status and 3 E's Behaviors of Village Health Volunteers
Researcher	Tuangporn Katanyutanon
Institution	Huachiew Chalermprakiet University
Year of Publication	2013
Publisher	Huachiew Chalermprakiet University
Sources	Huachiew Chalermprakiet University
No. of Pages	163 pages
Keywords	Nutritional Status, 3 E's Behavior, Village Health Volunteers
Copyright	Huachiew Chalermprakiet University

ABSTRACT

The purpose of this cross sectional survey research was to study the nutritional status and 3 E's behavior including Eat-food consumption, Exercise-physical activity, and Emotion-mental health. The relationship of the knowledge of 3 E's behavior, 3 E's behavior, the energy intake from consumption of food per day and nutritional status of village health volunteers was also studied. The survey sample of 310 village health volunteers in Bangpakong District, Chachoengsao Province was selected by stratified random sampling technique. Data was obtained by using questionnaire, food recording, a body mass index and a waist circumference. Data was analyzed by frequency, percentage, means, standard deviation, and chi-square test.

Results showed that the prevalence of overweight, obesity, and abdominal obesity of the village health volunteers was 22.26 %, 45.80 %, and 70.65 %, respectively. The mean score of the knowledge of 3 E's behavior was in the good level and the 3 E's behavior was in the medium level. The energy intake from consumption of food per day more than the standard was 55.16 %. The knowledge of 3 E's behavior, the 3 E's behavior showed no statistical significant relationship with the nutritional status follows the body mass index and the abdominal obesity of the village health volunteers. The energy intake from consumption of food per day had statistical significant

relationship (p -value < 0.05) with the nutritional status follows the body mass index and the abdominal obesity of the village health volunteers.

The results of 3 E's behavior in each item indicated that the addition of seasoning in food, the physical activity at least 30 min/day, and the TV watching had statistical significant relationship (p -value < 0.05) with the nutritional status follows the body mass index of the village health volunteers. The fruit consumption of 3-4 part/day, the avoiding of beverage had statistical significant relationship (p -value < 0.05) with the nutritional status follows the abdominal obesity of the village health volunteers.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยความอนุเคราะห์จากหลายท่าน โดยเฉพาะจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลักษณะมีจักรกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และ ดร.วณิชชา กิจวรวัฒน์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัย และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือด้วย ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์พรศิริ พันธศรี อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นายแพทย์อภิรัตน์ กัตัญญุตานนท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา และคุณอำนวย นันทวิสิทธิ์ หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์ โรงพยาบาลชุมชนบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในงานวิจัยนี้ รวมทั้งขอขอบพระคุณ คุณเพิ่มเกียรติ ชำนาญคำ สาธารณสุขอำเภอ ที่อนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล และบุคลากรของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอที่ช่วยเหลือในการประสานงานในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและบุคลากรของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบพระคุณ คุณพิณทิพย์ จำปาพงษ์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลชุมชนบางปะกง และบุคลากรของกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน ที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งขอบคุณหัวหน้าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดียิ่ง สุดท้ายขอขอบคุณมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้

ดวงพร กัตัญญุตานนท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามตัวแปร.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ภาวะโภชนาการ.....	7
พฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์).....	17
- การบริโภคอาหาร.....	17
- การออกกำลังกาย.....	29
- อารมณ์.....	37
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้.....	40
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
จริยธรรมการวิจัย.....	59
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	60
ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	61
ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง.....	64
ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง.....	73
ส่วนที่ 4 พฤติกรรม 3 อ. และปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร ต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง.....	76
ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. กับ ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง.....	83
ส่วนที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของ กลุ่มตัวอย่าง.....	85
ส่วนที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร ต่อวันกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง.....	104
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	106
อภิปรายผล.....	111
ข้อเสนอแนะ.....	119
บรรณานุกรม.....	122
ภาคผนวก.....	133
หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย.....	134
แบบสอบถาม.....	135
เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.....	145
ตารางภาคผนวก.....	146
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	153

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 การแบ่งภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกาย.....	10
2.2 ความสัมพันธ์ของระดับความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยร่วมกับ สาเหตุอื่นระหว่าง BMI และเส้นรอบเอว.....	13
2.3 ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่าง ๆ.....	26
3.1 ขนาดตัวอย่างของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านแต่ละตำบล.....	53
4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไป (n=310).....	61
4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกภาวะโภชนาการตาม ค่าดัชนีมวลกาย (n=310).....	64
4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุง (n=310).....	64
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความสูง น้ำหนัก เส้นรอบเอวของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	65
4.5 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไป (n=310).....	66
4.6 จำนวนและร้อยละของภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (n=310).....	70
4.7 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม 3 อ. และคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. (n=310).....	73
4.8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ.ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (n=310).....	74
4.9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรม 3 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์อ้วนลงพุง (n=310).....	75

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม 3 อ. และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม 3 อ. (n=310).....	76
4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรม 3 อ. และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม 3 อ. รายข้อ(n=310).....	77
4.12 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับพฤติกรรม 3 อ. ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (n=310).....	78
4.13 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม 3 อ. ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเกณฑ์อ้วนลงพุง (n=310).....	79
4.14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณพลังงานจากการบริโภคอาหารต่อวันของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	79
4.15 ค่าเฉลี่ยปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารต่อวัน จำแนกตามเพศและอายุของกลุ่มตัวอย่าง (n=310)).....	80
4.16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารต่อวัน (n=310).....	81
4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหารต่อวัน (n=310).....	82
4.18 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	83
4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	83
4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	85
4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. โดยรวมกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม 3 อ. รายข้อกับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	87
4.23 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านบริโภคอาหารรายข้อกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	96
4.24 ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารต่อวันกับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	104
4.25 ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารต่อวันกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อ้วนลงพุงของกลุ่มตัวอย่าง (n=310).....	105
ตารางภาคผนวกที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม 3 อ. รายข้อ (n=310).....	146
ตารางภาคผนวกที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรม 3 อ. รายข้อ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมรายข้อ (n=310).....	149