

ผลของโปรแกรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนของผู้เลี้ยงดู

EFFECTS OF OBESITY PREVENTION PROGRAM ON PRESCHOOL CAREGIVERS

ไพรินทร์ พูลสุขโข 4836047 PHPH/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ปัญญรัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา, Ph.D., เรวดี จงสุวัฒน์, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

ปัญหาโรคอ้วนในเด็กก่อให้เกิดผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ การป้องกันไม่ให้เกิดก่อนวัยเรียนขึ้นอยู่กับความร่วมมือของครอบครัว การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนของผู้เลี้ยงดู กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 2 แห่งในตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 33 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 34 คน ระยะเวลาในการทดลอง 7 สัปดาห์ เป็นระยะทดลอง 3 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยประยุกต์ทฤษฎีระบบของนิวแมน ในการคัดเลือกเด็กก่อนวัยเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เข้าโปรแกรมที่ประยุกต์จากกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน independent t-test, Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล ภายในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารและโรคอ้วน ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ พฤติกรรมการจัดการอาหาร พฤติกรรมการจัดการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .01$ ) ยกเว้นพฤติกรรมการควบคุมอาหารก่อนการทดลองและระยะติดตามผลที่มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = .064$ ) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารและโรคอ้วน ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ พฤติกรรมการจัดการอาหาร พฤติกรรมการควบคุมอาหาร สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .05$ ) ยกเว้นพฤติกรรมการจัดการออกกำลังกายในระยะติดตามผลที่กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = .185$ ) ผลการวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า การจัดโปรแกรมการป้องกันโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนของผู้เลี้ยงดูสามารถเพิ่มความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมบางส่วนได้ แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน จึงควรมีการพัฒนาปรับปรุงวิธีการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนและคงนาน

คำสำคัญ: เด็กก่อนวัยเรียน / ผู้เลี้ยงดู / การป้องกันโรคอ้วน

# EFFECTS OF OBESITY PREVENTION PROGRAM ON PRESCHOOL CAREGIVERS

PAIRIN POOLSUKKHO 4836047 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE : PUNYARAT LAPVONGWATANA, Ph.D.,  
REWADEE CHONGSUWAT, Ph.D.

## ABSTRACT

The purpose of this quasi – experimental study was to evaluate the effects of an obesity prevention program on preschool caregivers. The sample included the caregivers of preschool children who had risk factors for obesity from 2 kindergartens in Tombon Klongyong, Phutthamonthon District, Nakhonpathom Province. By simple sampling selection, one group was selected as the experimental group with 33 caregivers and the other with 34 caregivers was the comparison group. The research procedure included a 3 week intervention and a 4 week follow up period. Neuman's systems theory was applied to the risk factors of obesity in children and Participatory Learning was applied in the program. Data were collected by using questionnaires. Statistical analysis was performed by using percentage, mean, independent t-test, Repeated Measures ANOVA.

The results of this study indicated that, after the experiment and follow up, the experimental group had significantly higher mean scores of knowledge about nutrition and obesity, attitude towards preschool nutrition, food selection behavior and physical activity behavior than before the experiment ( $p\text{-value} < .01$ ). However, the mean score of food control behavior after the follow up period was higher than before the experiment period but not significantly ( $p\text{-value} = .064$ ). After the experiment, the experimental group showed significantly higher mean scores of knowledge about nutrition and obesity, attitude towards preschool nutrition, food selection behavior and food control behavior than those of the comparison group ( $p\text{-value} < .05$ ). However, at follow up period the mean score of physical activity behavior in the experimental group was higher than that of the comparison group but not significantly ( $p\text{-value} = .185$ ). The results of this study indicate that the obesity prevention program in preschooler caregivers had an effect on increasing knowledge and attitude. However, behavior did not change over time. Accordingly, a modified similar program should be developed to achieve sustainable behavior.

KEY WORDS : PRESCHOOL / CAREGIVER / OBESITY PREVENTION

167 pages