

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ผลการปฏิบัติตาม โฆษณบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว ครั้งนี้ เป็นการศึกษาจากกรณีศึกษา (Case Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติตาม โฆษณบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทยต่อน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังต่อไปนี้

ประชากร

การศึกษาคครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกรณีศึกษา (Case Study) ทำการคัดเลือกอาสาสมัครจำนวน 1 คน ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ที่มิภาวะ โฆษณาการเกิน โดยยึดหลักตามค่าดัชนีสุขภาพ (HI) อยู่ในระดับ
อ้วนขึ้นไป

2. วัดเส้นรอบเอวได้มากกว่า 90 เซนติเมตรขึ้นไป

3. อายุระหว่าง 20-50 ปี

4. สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมตามที่การศึกษาคครั้งนี้กำหนดไว้ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 ชนิด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะ โฆษณาการ ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักและสายวัด ซึ่งได้การรับรองจากกระทรวงพาณิชย์ พร้อมแบบบันทึกน้ำหนักและเส้นรอบเอว ซึ่งใช้ทุกสัปดาห์ระหว่างดำเนินการ รวมทั้งก่อน และหลังสิ้นสุดโครงการ

2. แผนการปฏิบัติตาม โฆษณบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย โดยเน้นให้เกิดความสะดวกต่อการนำไปใช้ผู้ศึกษาจึงได้แบ่งข้อปฏิบัติเป็น 2 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 เป็นข้อปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารและการดูแลตนเองด้านน้ำหนักตัว เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย รายการอาหารและเครื่องคิมที่ต้องรับประทานแต่ละมื้อ และแผนการออกกำลังกาย ซึ่งกำหนดวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) ร่วมกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Weight Training) ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายตามหลักการ

และคำแนะนำของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2549) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยยึดตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ข้อที่ 1-6 ดังนี้

- ข้อ 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ข้อ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้งเป็นบางมื้อ
- ข้อ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- ข้อ 4 กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ข้อ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- ข้อ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับ 1 วัน

อาหารมื้อเช้า โจ๊กหมู 1 ถ้วย ก๋วยเตี๋ยว 2 ผล และน้ำสะอาด 2 แก้ว

อาหารกลางวัน ข้าวกล้อง 1 จาน ต้มจืดตำลึงหมูสับ ปลานิลย่าง และน้ำสะอาด 2 แก้ว

อาหารว่างบ่าย (หลังเสร็จสิ้นออกกำลังกาย) แก้วมังกร 2 ลูก น้ำกระเจี๊ยบ 1 แก้ว และน้ำสะอาด 2 แก้ว

อาหารเย็น ข้าวกล้อง 1 จาน ผัดผักรวม ต้มยำกุ้งน้ำใส และน้ำสะอาด 2 แก้ว

หมวดที่ 2 เป็นกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ โดยเครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย กิจกรรมต่างๆ ที่สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ (รายละเอียดในภาคผนวก ข) โดยกำหนดให้สอดคล้องตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย ข้อที่ 7-9 ดังนี้

ข้อ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด คือ กิจกรรมชื่อ “โรคร้ายใกล้ตัว” โดยมีแผนการจัดกิจกรรมและแบบสอบถามสะท้อนความคิดเห็นหลังจากการปฏิบัติกิจกรรม

ข้อ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เป็นกิจกรรมชื่อ “ของถูกและดี มีจริงหรือไม่” โดยมีแผนการจัดกิจกรรมและแบบสอบถามความคิดเห็นหลังจากการปฏิบัติกิจกรรม

ข้อ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คือกิจกรรมชื่อ “รักคอกจึงบอกให้เลิก” โดยมีแผนการจัดกิจกรรมและแบบสอบถามความคิดเห็นหลังปฏิบัติกิจกรรม

3. แบบสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

4. แบบสัมภาษณ์กรณีศึกษาก่อนเริ่ม โครงการแบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร

5. แบบสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคที่พบของกรณีศึกษาหลังสิ้นสุดโครงการ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับคนไทย เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดระดับความพึงพอใจ เป็น 4 ระดับ คือ พอใจมากที่สุด มีค่า 3 คะแนน พอใจมาก มีค่า 2 คะแนน พอใจน้อย มีค่า 1 คะแนน และไม่พอใจ มีค่า 0 คะแนน และส่วนที่ 2 เป็นอุปสรรคที่พบจากการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย เป็นคำถามปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำรายการอาหารและเครื่องดื่ม (ตลอด 8 สัปดาห์) แผนการชอกก้ำกลางกาย กิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ แบบบันทึกการสังเกต รวมทั้งแบบบันทึกการประเมินภาวะโภชนาการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องชั่งน้ำหนัก และสายวัด เป็นเครื่องมือที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความตรง สำหรับเครื่องชั่งน้ำหนักมีการตั้งเครื่องชั่งก่อนใช้ทุกครั้ง โดยการใช้ดรัมน้ำหนัก 5 และ 10 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการชั่ง

การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้ศึกษาได้ทำการชี้แจงให้กรณีศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ รวมถึงสิทธิ์ของการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งกรณีศึกษาสามารถตอบรับหรือปฏิเสธและสามารถถอนตัวออกจากโครงการได้ โดยไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับ และใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อกรณีศึกษาดกลงให้ความร่วมมือในการศึกษาและลงชื่อในหนังสือยินยอมแล้วผู้ศึกษาจึงเริ่มดำเนินการตามแผนที่วางไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยทำการศึกษาจำนวน 8 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน 2554 ถึง 25 สิงหาคม 2554

1. ก่อนเริ่มโครงการผู้ศึกษา ได้ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ พร้อมกับสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

2. ให้กรณีศึกษา ทำความเข้าใจรายละเอียดตามรายการอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งต้องรับประทานอาหารและดื่ม ควบคู่กับแผนออกกำลังกายที่กำหนดไว้ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างดำเนินโครงการฯ ให้กรณีศึกษาทำการชั่งน้ำหนัก วัดเส้นรอบเอว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง โดยผู้ศึกษาได้ทำการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว ด้วยตนเองทุกครั้ง

3. ให้กรณีศึกษาร่วมกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ จำนวน 3 กิจกรรม เมื่อสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมมีแบบประเมินให้กรณีศึกษาตอบตามความคิดเห็นและความรู้ใหม่ที่ได้รับการปฏิบัติกิจกรรม

4. ผู้ศึกษาสุ่มเลือกวันเพื่อสังเกตการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย จำนวน 3 ครั้ง (ไม่ซ้ำวัน)

5. เมื่อครบกำหนด 8 สัปดาห์ของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และกิจกรรมการส่งเสริมความรู้และสร้างความตระหนักต่อสุขภาพ ให้กรณีศึกษาทำการชั่งน้ำหนัก และวัดเส้นรอบเอว เพื่อทำการเปรียบเทียบหลังเสร็จสิ้นโครงการ และให้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคของกรณีศึกษาที่พบจากการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย

6. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ชั่งน้ำหนักตัวและวัดเส้นรอบเอวของกรณีศึกษา ก่อนเริ่มโครงการ และหลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย และเปรียบเทียบผลต่าง

2. วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจและอุปสรรคของกรณีศึกษาที่พบจากการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับคนไทย หลังสิ้นสุดโครงการ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและแปลผลตามที่กำหนดไว้