

การศึกษาผลของการจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ด้วยกระบวนการเสริมพลัง

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังต่อการจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน ก่อนและหลังรับการอบรมที่ 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มตัวอย่าง คือเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 โรงเรียนอนุชนวัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ที่กำหนดและยินดีเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ จำนวน 119 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วย ประเมินความรู้เรื่องโภชนาการ ประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ต่อภาวะน้ำหนักเกิน ประเมินความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมและแบบบันทึกน้ำหนัก/ส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการเปรียบเทียบประสิทธิผลของกระบวนการเสริมพลังก่อนและหลังที่ 1 เดือน และ 3 เดือน วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบที (paired t - test)

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) มีภาวะอ้วนระดับ 1 (เริ่มอ้วน) ร้อยละ 61.34 รองลงมาคือท้วม และ อ้วนระดับ 2 (อ้วน) ร้อยละ 12.61 หลังรับการศึกษาศึกษา 1 เดือน พบว่านักเรียนสามารถจัดการน้ำหนักได้ดีขึ้น คือนักเรียนที่มี ภาวะสมส่วนและท้วม มีจำนวนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 6.72 และ 27.73 ตามลำดับ ภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนลดลง ร้อยละ 55.46 และ 10.08 ตามลำดับ เมื่อติดตามผลหลังการศึกษา 3 เดือน พบว่านักเรียนมีภาวะสมส่วนและภาวะท้วมลดลง ร้อยละ 18.49 ส่วนภาวะอ้วนระดับที่ 1 (เริ่มอ้วน) ร้อยละ 60.5 และอ้วนระดับที่ 2 (อ้วน) มีจำนวนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 16.81 การเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ย ก่อนศึกษา 26.79 SD 2.81 กับหลังการศึกษา 1 เดือน 26.32 SD 3.01 พบว่า นักเรียนมีดัชนีมวลกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.00$) แต่เมื่อเปรียบเทียบดัชนีมวลกายเฉลี่ยก่อน 26.32 SD 2.81 กับหลังการศึกษา 3 เดือน 27.25 SD 3.12 พบว่านักเรียนมีดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น อย่าง มีนัยสำคัญ ($p = 0.03$) การเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลัง ศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.00$) ส่วนการเปรียบเทียบทัศนคติด้านสุขภาพของนักเรียน ก่อนและหลังรับการอบรมพบว่าหลังรับการอบรม นักเรียนมีทัศนคติการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมโดยเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p \leq 0.05$) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการอบรม พบว่ามีความพึงพอใจทุกด้านและทุกข้ออยู่ที่ระดับมากที่สุด ร้อยละ 92.6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ การจัดการน้ำหนักเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน ด้วยกระบวนการเสริมพลังสามารถใช้ได้ผลดีในช่วงแรก หลังได้รับการเสริมพลัง แต่ในระยะยาวจะต้องมีการกระตุ้นติดตามและเสริมพลังให้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะๆ การศึกษาต่อไปควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้น ภาวะโภชนาการเกิน เพื่อพัฒนารูปแบบในการจัดการน้ำหนักตัวเด็กในระยะยาวต่อเนื่อง 6 เดือน