

การเปรียบเทียบผลของการใช้กระบวนการเสริมพลังต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน
กลุ่มวัยเรียนกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน

The effect of empowerment process on nutrition status, school age and teenage students
who're overweight.

พิชชาภานต์ วิเชียรภักดิ์*¹, ศรีนนา แสงอรุณ*² และเพิ่มศักดิ์ รุ่งจิรารัตน์*³

Pichakarn Wichiankanyarat*¹, Sarinna Sangaroon*² and Permsak Rungchirarat*³

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนเป็นภัยเงียบที่พบมากขึ้นในเด็กและเยาวชน ส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา การส่งเสริมให้เด็กมีภาวะสุขภาพและโภชนาการที่ดีจึงมีความสำคัญและเป็นเรื่องเร่งด่วนเพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังทดลอง (Pretest-posttest two group design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้กระบวนการเสริมพลังต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มวัยเรียนกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ กลุ่มวัยเรียนคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด จำนวน 119 คน และกลุ่มวัยรุ่นคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดจำนวน 62 คน วิธีการคือ อบรมเชิงปฏิบัติการด้วยกระบวนการเสริมพลังให้นักเรียนเป้าหมายทั้ง 2 กลุ่มวัดผลก่อนและหลังการศึกษาที่ 1 เดือนและ 3 เดือน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง แบบสอบถามวัดความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลใช้ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired T – test และ MANOVA-repeated measures (Multivariate Analysis of Variance - repeated measures)

ผลการวิจัยพบว่าหลังติดตามผลที่ 1 เดือนและ 3 เดือนกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการไปในทางที่ดีขึ้น คือมีดัชนีมวลกายลดลงทั้ง 2 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวนนักเรียนวัยรุ่นที่มีดัชนีมวลกายลดลงเดือนแรกคิดเป็นร้อยละ 74.19 และเดือนที่ 3 ร้อยละ 87.10 นักเรียนมีความรู้เรื่องโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มนักเรียนวัยเรียน หลังรับการอบรมเดือนที่ 1 พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการไปในทางที่ดีขึ้น คือมีดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีจำนวนนักเรียนที่มีดัชนีมวลกายลดลงคิดเป็นร้อยละ 59.66 แต่เดือนที่ 3 กลับพบว่านักเรียนวัยเรียนไม่สามารถควบคุมภาวะโภชนาการตนเองได้คือมีดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น โดยนักเรียนเป็นส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 63.03 และเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกายของทั้งสองกลุ่มที่ ณ เวลาเดียวกันคือเดือนที่ 1 และเดือนที่ 3 พบว่าทั้ง 2 กลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการที่ต่างกันทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังรับการอบรม พบว่าหลังรับการอบรม เด็กนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปและข้อเสนอแนะ กระบวนการเสริมพลังสามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นได้ผลดีทั้งระยะสั้นและระยะยาว ส่วนในเด็กนักเรียนกลุ่มวัยเรียนจะใช้ได้ผลดีในช่วงหลังได้รับการเสริมพลังใหม่ๆ ถ้าต้องการให้ได้ผลดีในระยะยาวอาจจะต้องมีการเพิ่มกลยุทธ์ในการกระตุ้นติดตาม การเสริมพลังให้กับเด็กนักเรียนกลุ่มวัยเรียนเป็นระยะๆ และต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเช่น ผู้ปกครองครอบครัว โรงเรียน และสังคม ในการแก้ปัญหาที่ร่วมกัน จึงจะทำให้การปรับเปลี่ยนภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนกลุ่มวัยเรียนในระยะยาวได้ผลดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ : กระบวนการเสริมพลัง, ภาวะ โภชนาการเกิน, กลุ่มวัยเรียน, กลุ่มวัยรุ่น

Abstract

This Quasi Experimental Research aimed to compare the effect of empowerment process on nutritional status, among school age and teenage students who're overweight. Purposive sampling was introduced to select 119 over weight grade 4 – 5 students and 62 over weight grade 10 - 11 students. We empowered process with 2 groups of subjects. Questionnaires were distributed to samples. Data were analyzed using paired T - test, Independent T - test และ Repeated measure ANOVA and determined statistic significant at $p < 0.05$.

The results were: teenage students' BMI significant decreased at 1st. and 3rd. month, school age students also significant decreased at 1st month but significant increased at 3rd. month. There were significant different for BMI changing average between 2 groups at the same time.

Conclusion : the empowerment process effected on nutritional status in teenage students who're overweight. But in school age students resulted in early stages. And in the long run did not be able to control the weight. There must be a stimulating activity in school age students. To achieve a better weight management.

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

²นายแพทย์เชี่ยวชาญ ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

³นักโภชนาการชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

Keyword : empowerment process, overweight, school age students and teenage students