

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพและดัชนีมวลกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสถานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน เป็นการศึกษากึ่งทดลอง(Quasi – experimental research) ดำเนินการทดลองแบบแผนแบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest - Posttest Design) มีวัตถุประสงค์ 1.เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ ด้านสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสถาน ที่มีดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23.00 mg/m^2 ขึ้นไป ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการความรอบรู้ด้านสุขภาพ 2.เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสถาน ที่มีดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23.00 kg/m^2 ขึ้นไป ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการความรอบรู้ด้านสุขภาพ 3.เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสถาน ที่มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 23.00 kg/m^2 ขึ้นไป ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลสถานที่มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23 kg/m^2 ขึ้นไป จำนวน 61 คน ศึกษาในช่วงระยะเวลาตั้งแต่เดือน มีนาคม –กรกฎาคม 2563 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาประยุกต์ใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ฉบับปรับปรุงปี 2561 (กรมอนามัย กองสุขศึกษา, 2561) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ประสิทธิผลความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สถิติ Paired –sample t-test

4.1 ผลการศึกษา

4.1.1 ข้อมูลทั่วไป

4.1.2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

4.1.3 พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

4.1.4 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด

4.1.5 การเปรียบเทียบความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส., พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส. และค่าระดับน้ำตาลในเลือด

4.2 อภิปรายผลการศึกษา

4.1 ผลการศึกษา

4.1.1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=61)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	7	11.48
หญิง	54	88.52
อายุ		
21 – 30 ปี	3	4.92
31 – 40 ปี	10	16.39
41 – 50 ปี	22	36.07
51 – 60 ปี	23	37.70
61 – 70 ปี	3	4.92
อายุเฉลี่ย 47.11 $\pm$ 1.10, Min= 24, Max= 64		
สถานภาพ		
โสด	9	14.75
สมรส/แยกกันอยู่	52	85.25
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	9	14.75
มัธยมศึกษาตอนต้น	12	19.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	33	54.10
อนุปริญญา, ปวส.	6	9.84
ปริญญาตรี	1	1.64
โรคประจำตัว		
ไม่มี	50	81.97
มี	11	18.03
- ความดันโลหิตสูง	6	54.55
- โรคเบาหวาน	3	27.27
- อื่นๆ.. หอบหืด	2	18.18
ค่าดัชนีมวลกาย		
23 - 24.99 kg/m ²	23	37.70
25 – 29.99 kg/m ²	24	39.34
มากกว่า 30 kg/m ²	14	23.96
ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 26.04 $\pm$ 4.254, Min= 23.12, Max=42.72		

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 51 คน ร้อยละ 88.52 เพศชาย 7 คน ร้อยละ 11.48 อยู่ในกลุ่มอายุ 51 – 60 ปี จำนวน 23 คน ร้อยละ 37.70 รองลงมาได้แก่ กลุ่มอายุ 41 – 50 ปี จำนวน 22 คน ร้อยละ 36.07, กลุ่มอายุ 31 – 40 ปี 10 คน ร้อยละ 16.39 และ กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี กับ 61 – 70 ปี มีจำนวน 3 คน ร้อยละ 4.92 อายุเฉลี่ย 47.11 ± 1.10 อายุน้อยสุด 24 ปี อายุมากที่สุด 64 ปี มีสถานภาพ สมรส/แยกกัน อยู่ จำนวน 52 คน ร้อยละ 85.25 และสถานภาพโสด จำนวน 9 ร้อยละ 14.75 ระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 33 คน ร้อยละ 54.10, มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 12 คน ร้อยละ 19.67, ประถมศึกษา จำนวน 9 คน ร้อยละ 14.75, อนุปริญญา, ปวส. จำนวน 6 คน ร้อยละ 9.84 และปริญญาตรี จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.64 ไม่มีโรคประจำตัวจำนวน 50 คน ร้อยละ 81.97 มีโรคประจำตัว 11 คน ร้อยละ 18.03 ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 6 คน ร้อยละ 54.55, โรคเบาหวาน จำนวน 3 คน ร้อยละ 27.27 และโรคหอบหืด จำนวน 2 คน 18.18 มีค่าดัชนีมวลกาย $25 - 29.99 \text{ kg/m}^2$ จำนวน 24 คน ร้อยละ 39.34, ค่าดัชนีมวลกาย $23 - 24.99 \text{ kg/m}^2$ จำนวน 23 ร้อยละ 37.70 และค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 30 kg/m^2 จำนวน 14 คน ร้อยละ 23.96

4.1.2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

ตารางที่ 5 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมก่อนและหลังการทดลอง (n=61)

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตาม 2.อ3ส.	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ดี (0 – 57.59 คะแนน , < 60%)	1	1.64	0	0
พอใช้ (57.60 – 67.19 คะแนน , ≥60 - 69%)	30	49.18	28	45.90
ดี (67.20 – 76.79 คะแนน , ≥70 - 79%)	25	40.98	28	45.90
ดีมาก (76.80 – 96 คะแนน , ≥80%)	5	8.20	5	8.20

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมประกอบไปด้วย ความรู้ความทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน, การเข้าถึง, ความเข้าใจ, ได้ตอบซักถาม แลกเปลี่ยน, การตัดสินใจ, การเปลี่ยนพฤติกรรม และการบอกต่อ อยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 30 คน ร้อยละ 49.18 รองลงมาคือระดับดี จำนวน 25 คน ร้อยละ 40.98 ระดับดีมาก จำนวน 5 คน ร้อยละ 8.20 และระดับไม่ดี จำนวน 1 คน ร้อยละ 1.64 หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนน

เพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ และดี จำนวน 28 คน ร้อยละ 45.90 รองลงมาคือระดับดีมาก จำนวน 5 คน ร้อยละ 8.20

4.1.3 พฤติกรรมสุขภาพ ตาม 3อ.2ส.

ตารางที่ 6 ระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลอง (n=61)

ระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ดี (0 – 41 คะแนน , < 60%)	7	11.48	0	0
พอใช้ (42 – 48 คะแนน , ≥60 - 69%)	21	34.43	6	9.84
ดี (49 – 55 คะแนน , ≥70 - 79%)	20	32.79	27	44.26
ดีมาก (56 – 7 คะแนน , ≥80%)	13	21.30	28	45.90

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ส่วนใหญ่มีระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 21 คน ร้อยละ 34.43 รองลงมาคือระดับดี จำนวน 20 คน ร้อยละ 32.79 ระดับดีมาก จำนวน 13 คน ร้อยละ 21.30 และระดับไม่ดี จำนวน 7 คน ร้อยละ 11.50 หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับคะแนนเพิ่มขึ้น โดยส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 28 คน ร้อยละ 45.90 รองลงมาคือระดับดี จำนวน 27 คน ร้อยละ 44.26 และระดับพอใช้ 6 คน ร้อยละ 9.84

4.1.4 ระดับค่าระดับน้ำตาลในเลือด

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง(n=61)

ค่าดัชนีมวลกาย	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักปกติ (ดัชนีมวลกาย 18 - 22.99 kg/m ²)	0	0	7	11.48
เริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน (ดัชนีมวลกาย 23.0 - 24.99 kg/m ²)	23	37.70	22	36.07
อ้วนระดับ 1-2 (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 kg/m ²)	38	62.30	32	52.46

จากตารางที่ 7 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับ อ้วนระดับ 1 - 2 (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 kg/m²) จำนวน 38 คน ร้อยละ 62.30 รองลงมาคือเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน(ดัชนีมวลกาย 23.0-24.99 kg/m²) จำนวน 23 คน ร้อยละ 37.70 หลังการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายลดลงมาอยู่ในกลุ่มปกติ จำนวน 7 คน ร้อยละ 11.48 และยังคงมีค่าดัชนีมวลกาย อ้วนระดับ 1-2 (ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 kg/m²) จำนวน 32 คน ร้อยละ 52.46 และเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน(ดัชนีมวลกาย 23.0 - 24.99 kg/m²) จำนวน 22 คน ร้อยละ 36.07

4.1.4 การเปรียบเทียบความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตาม 3อ.2ส., พฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส. และค่าระดับน้ำตาลในเลือด

4.1.4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมก่อนและหลังการทดลอง(n=61)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	63.45	6.773	-2.299	60	0.025*
หลังการทดลอง	64.32	6.376			

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน มีค่าเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนน 63.45±6.77 หลังการทดลอง มีค่าคะแนน 64.32±6.37 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.05)

4.1.4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลอง (n=61)

พฤติกรรมสุขภาพตาม	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	48.54	6.400	-8.835	60	0.000**
หลังการทดลอง	55.39	5.267			

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพตามของกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีค่าเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนน 48.54 ± 6.40 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนน 55.39 ± 5.26 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้น และเมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

4.1.4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง ($n=61$)

ค่าดัชนีมวลกาย	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ก่อนการทดลอง	27.68	4.254	7.532	60	0.000**
หลังการทดลอง	26.90	4.339			

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหลังการทดลองมีค่าดัชนีมวลกายลดลง โดยมีค่าเฉลี่ย 26.90 ± 4.33 ซึ่งก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 27.68 ± 4.25 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายลดลง และเมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีค่าน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)