ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียน โรงเรียนบ้านซอย ๒ อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี

กุมภ์ธิดา เทพี[1] , รัตนาภรณ์ แก้วหมุด[1] , หัทยา ทองพิทักษ์[1] , คันธรส สุขกุล[1] , นิภาพร นบนอบ[1], นลินลักษณ์ รักษายศ[1] และ พูนศักดิ์ บุญยัง[1*]

[1]สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
*poonsak.boo@sru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ และเพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 117 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา การใช้หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$= 2.05 , SD. = 0.47) ด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 53.24 ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ($\bar{x}$ = 1.8393 ,SD. = 0.42365) ด้านการสื่อสารเพื่อสุขภาพ ($\bar{x}$ = 1.9094 , SD. = 0.46572) ด้านการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง ($\bar{x}$ = 1.9231 , SD. = 0.40586) ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสานสนเทศ ($\bar{x}$ = 1.8410 , SD .= 0.46129) ด้านการตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ($\bar{x}$ = 2.4316 , SD. = 0.6724) พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ($\bar{x}$ = 2.7137 , SD. = 0.62566) อยู่ในระดับ ปานกลาง ข้อทั่วไป ได้แก่ อายุ (ปี) ,ระดับชั้น ,น้ำหนัก ,อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา และสุขภาพตนเองใน 1 เดือน มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน เด็กวัยเรียน

Health Literacy and preventive behaviors against of overweight among Ban Soi 2 school students Muang District Suratthani

Kumthida Thephee[1], Rattanaporn Kaewmud[1], Hattaya Thongphithak[1], Kantharos Sukkul[1], Nipaporn , Nopnop[1,] Nalinlak Raksayot[1] and Poonsak Boonyoung[1*]

[1]Faculty of Science and Technology, Suratthani Rajabhat University
*poonsak.boo@sru.ac.th

Abstract

This research is a survey research. to study the level of health literacy to prevent overweight among students at Ban Soi 2 School and to study behavior to prevent overweight among students at Ban Soi 2 School. A sample group of 117 people was collected. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics. Using percentages, averages, standard deviations and chi-square statistics The results of the study found that Health literacy level At a moderate level ($\bar{x}$=2.05, SD. =0.47)in terms of health knowledge and understanding at a low level Received an average score of 53.24% in the areas of access to health information and services ($\bar{x}$=1.8393, SD.=0.42365), health communication ($\bar{x}$= 1.9094, SD.=0.46572), and management of one's health conditions ($\bar{x}$=1.9231, SD.=0.40586) Media and information literacy ($\bar{x}$=1.8410, SD .=0.46129) Correct decision-making and discrimination ($\bar{x}$=2.4316, SD. = 0.6724) Overweight prevention behavior ($\bar{x}$= 2.7137, SD. = 0.62566) It is at the moderate level. General items include age (years), grade level, weight, and living with father/mother. One's health in 1 month was significantly related to weight prevention behavior at 0.05. Health literacy, 6 components, was significantly related to weight prevention behavior at the 0.05 level.

Keywords: Health literacy, preventive behaviors against of overweight, school age children

1. บทนำ

ประเทศไทยเผชิญกับปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็กเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากกระทรวงสาธารณสุข ปี 2565 เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2565 พบเด็กอายุ 6 - 14 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 13.7 เด็กวัยรุ่น 15 - 18 ปี พบร้อยละ 13.1 เกินค่าเป้าหมาย ที่กำหนดให้ไม่เกิน ร้อยละ 10 สาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่มีปริมาณไขมัน น้ำตาล โซเดียมสูง จึงก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของการสาธารณสุขที่ต้องรีบแก้ไข เนื่องจากเด็กวัยเรียนที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสเสียงต่อการเกิดโรคร้ายแรงอื่นๆ ได้มากกว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวปกติ เด็กวัยเรียนมักถูกชักจูงให้บริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้เกิดความไม่สมดุลของการเผาผลาญพลังงาน เกิดการสะสมของไขมันใน

ร่างกายจนเกิดโรคอ้วน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กทั้งทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการควบคุมและป้องกันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจำเป็นต้องทำอย่างถูกต้อง โดยใช้วิธีการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การปรับพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่ถูกต้องหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จำเป็นจะต้องจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างถูกวิธีเพื่อให้มีน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับระดับส่วนสูงและอายุ นำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ปกติและสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต [1]

ในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพต้องอาศัยคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น 6 ประการ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ทักษะการสื่อสารและการถ่ายทอดข้อมูลทางด้านสุขภาพ ทักษะการตัดสินใจในการเลือกใช้ข้อมูลและการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ การจัดการตนเองให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและการรู้เท่าทันสื่อในการวิเคราะห์และตีความเนื้อหาที่แฝงอยู่ในสื่อสารสนเทศทางสุขภาพได้ โดยผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับที่เพียงพอหรือมีความเข้าใจอย่างถูกต้องจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเหมาะสมและเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ดังนั้นดัชนีมวลกายหรือ BMI (Body Mass Index) จึงเป็นตัววัดค่าน้ำหนักตัวที่สำคัญสำหรับการประเมินสุขภาพของร่างกาย ดัชนีมวลกายจะบอกค่าความอ้วนหรือค่าน้ำหนักที่เกินมาตรฐานหรือไม่ และสามารถใช้เป็นตัววัดเบื้องต้นของความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสำหรับบุคคลทั่วไปได้ [2]

เมื่อได้ลงพื้นที่สำรวจเนื่องจากในโรงเรียนบ้านซอย ๒ ได้มีการสัมภาษณ์คุณครูหัวหน้ากลุ่มเรียนสาระการเรียนรู้สุขศึกษา สืบเนื่องมาจากในโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนดังกล่าวมีปัญหาทางด้านสุขภาพที่อยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น จากในโรงเรียนมีการจำหน่ายขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่และเครื่องดื่มรสหวาน ซึ่งนักเรียนได้บริโภคอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่ไม่เหมาะสมและไม่ได้มีการคำนึงถึงผลกระทบที่ตามมา โดยสังเกตได้ว่านักเรียนในโรงเรียนยังขาดความรู้และพฤติกรรมในด้านหลักการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการที่ตนเองควรบริโภคในแต่ละวันว่าควรบริโภคอย่างไรให้เหมาะสมตามเกณฑ์ช่วงวัยของตนเอง จึงอาจส่งผลให้นักเรียนมีน้ำหนักไม่เป็นไปตามเกณฑ์ตามช่วงอายุ และได้ข้อมูลจากทางอนามัยโรงเรียน จึงทำให้ทราบต้นเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษานำแนวคิดการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพมาใช้เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนบ้านซอย๒ มีทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ การสื่อสารด้านสุขภาพ การจัดการตนเองด้านสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อ เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่ยั่งยืนในการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ การแก้ปัญหาเด็กวัยเรียนน้ำหนักเกินจำเป็นต้องได้รับการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สอดคล้องแนวคิดโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

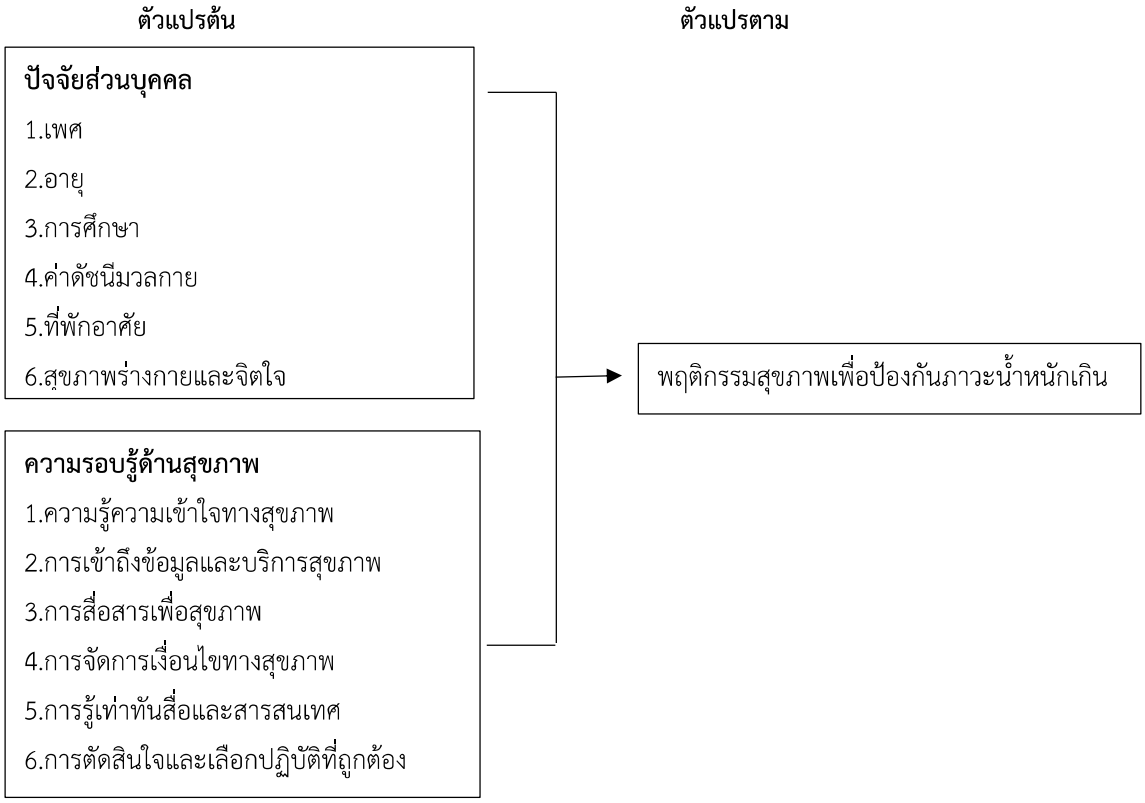
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



4. ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากร นักเรียนประถมศึกษาโรงเรียนบ้านซอย ๒ จำนวน 168 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 117 คน

มีการคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Supanvanich and Podhipak [3] ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling)โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายในการสุ่มเลือก การเลือกประชากรที่ต้องศึกษานักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 117 คน จากทั้งหมด 168 คน จากนั้นเก็บข้อมูลนักเรียนกลุ่มที่มีคุณสมบัติตามความสมัครใจ

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านข้อมูลทั่วไป ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยได้ค่าความ ตรงตามเนื้อหา IOC (Index of item-objective congruence) ทุกข้ออยู่ในช่วง 0.66 – 1 และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ KR-20 แบบสอบถามด้านความรู้ เท่ากับ 0.72 และมีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach’s Alpha แบบสอบถามด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทั้งคณะคุณครู โดยผู้วิจัย หนังสือ แนะนำตัวจากจากสาขาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อขอความร่วมมือใน การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการเก็บข้อมูล โดยการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือก่อนการเก็บ รวบรวมข้อมูลการทดสอบเครื่องมือในการทำวิจัย ดำเนินการหลังจากได้รับหนังสือรับรองผล การพิจารณา โครงการวิจัยเพื่อพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์พร้อมทั้งโครงร่างและเครื่องมือวิจัย เสนอ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลในเขตพื้นที่เป้าหมาย เพื่อขออนุญาตและ ขอความร่วมมือเก็บข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการศึกษา และรายละเอียดในการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาตีความและอภิปรายผลร่วมกัน

1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง และบันทึกข้อมูลที่ได้มา ประมวลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยสถิติที่ใช้ คือ (1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการบรรยายข้อมูลทั่วไปของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และ (2) การหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในส่วนของความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) วิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒

จริยธรรมการวิจัย

หน่วยงานที่สังกัด : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
เลขที่รับรอง : SRU-EC 2024/028
วันที่รับรอง : 19 กุมภาพันธ์ 2567
วันหมดอายุ : 18 กุมภาพันธ์ 2568

5. ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของ นักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ เพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.8 และเพศชายร้อยละ 46.2 อายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 8 ปี ร้อยละ 19.7 อายุ 7 ปี ร้อยละ 18.8 อายุ 9 ปี ร้อยละ 16อายุ 10 ปี ร้อยละ 16.2 อายุ 11 ปี ร้อยละ 12 อายุ 12 ปี ร้อยละ 8.5 อายุ 13 ปี ร้อยละ 6 และอายุ 6 ปี ร้อยละ 2.6 ระดับชั้นประถมศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 23.1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 21.4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 18.8 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 16.2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 10.3 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 10.3 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ น้ำหนักตัวน้อย (<18.5 kg/m²) ร้อยละ 75.2 น้ำหนักตัวปกติ (18.5 – 22.9 kg/m²) ร้อยละ 17.1 น้ำหนักตัวเกิน (23.0 – 24.9 kg/m²) ร้อยละ 2.6 อ้วน (=>25 kg/m²) ร้อยละ 5.1 ใน 1 เดือนที่ที่ผ่านมานักเรียนประเมินว่า สุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวมของตนเองเป็นอย่างไร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่าดี ร้อยละ 50.4 ตอบว่าดีมาก ร้อยละ 23.9 ตอบว่าปานกลาง ร้อยละ 22.2 และตอบว่าไม่ดี ร้อยละ 3.4 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำแนกตามด้านข้อมูลทั่วไป (n=117)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนนักเรียน	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	54	46.2
หญิง	63	53.8
อายุ (ปี)		
6	3	2.6
7	22	18.8
8	23	19.7
9	19	16.2
10	19	16.2
11	14	12
12	10	8.5
13	7	6
ระดับชั้นประถมศึกษา		
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	27	23.1
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	25	21.4
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	22	18.8
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	19	16.2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	12	10.3
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	12	10.3
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)		
น้ำหนักตัวน้อย (<18.5 kg/m²)	88	75.2
น้ำหนักตัวปกติ (18.5 – 22.9 kg/m²)	20	17.1
น้ำหนักตัวเกิน (23.0 – 24.9 kg/m²)	3	2.6
อ้วน (=>25 kg/m²)	6	5.1
ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดา/มารดาใช่หรือไม่		
ใช่	98	83.8
ไม่ใช่	19	16.2
ใน 1 เดือนที่ที่ผ่านมา นักเรียนประเมินว่า สุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวมของตนเอง เป็นอย่างไร		
ดีมาก	28	23.9
ดี	59	50.4
ปานกลาง	26	22.2
ไม่ดี	4	3.4
ไม่ดีเลย	-	-

ส่วนที่ 2 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

การศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในภาพรวม มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$= 2.05 SD. = 0.47) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพในภาพรวม 10 ข้อ อยู่ในระดับ ต่ำ ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 53.24 อยู่ในช่วงคะแนนระหว่างร้อยละ 0 - 59 จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$= 1.8393 SD. = 0.42365) จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านการสื่อสารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$ = 1.9094 SD. = 0.46572) จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$ = 1.9231 SD. = 0.40586) จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสานสนเทศ อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$= 1.8410 SD .= 0.46129) จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ด้านการตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}$= 2.4316 SD. = 0.6724)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

การศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{\mathbf{X}}$= 2.7137, SD. = 0.62566)

ตารางที่ 2 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมการการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

ข้อมูลทั่วไป	x^2	P- Value
เพศ	29.726	0.279
อายุ (ปี)	224.472	0.018*
ระดับ	169.351	0.012*
น้ำหนัก	1208.761	< 0.001*
ส่วนสูง	114.992	0.217
การอยู่อาศัย	49.066	0.004*
ภาวะสุขภาพในระยะเวลา เดือน	143.239	< 0.001*

* P- Value < .05

จากตารางที่ 2 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน สมมติฐานที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า ข้อมูลทั่วไปได้แก่ อายุ (ปี) (x^2= 224.472,P- Value = 0.018)ระดับชั้น(x^2 = 169.351, P- Value = 0.012) น้ำหนัก (x^2= 1208.761, P- Value < 0.001) อาศัยอยู่กับบิดา/มารดา (x^2= 49.066, P- Value = 0.004) และสุขภาพตนเองใน 1 เดือน (x^2= 143.239, P- Value < 0.001) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เพศ (x^2= 29.726, P- Value = 0.279) กับส่วนสูง (x^2= 114.992, P- Value = 0.217) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบกับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	x^2	P- Value
ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ	884.714	< 0.001*
การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	571.959	< 0.001*
ด้านการสื่อสารเพื่อสุขภาพ	708.849	< 0.001*
ด้านการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง	524.778	< 0.001*
ด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	546.908	< 0.001*
ด้านการตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	577.350	< 0.001*

* P- Value < .05

จากตารางที่ 3 จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อทดสอบสมมติฐาน สมมติฐานที่ 2 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนัก พบว่าในความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. อภิปรายผล

การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา [4] ซึ่งได้ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน พบว่าการศึกษาของความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการจัดการตนเอง และด้านการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับไม่ดี เด็กวัยเรียนมีความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายและการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความไม่สบายใจเพียงร้อยละ 44.17และร้อยละ 51.17 ส่วนทักษะด้านการเข้าถึงข้อมูลอยู่ในระดับดี ทักษะด้านการสื่อสารสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อ อยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่ค่าเฉลี่ยต่ำในเรื่องการดื่มน้ำอัดลม/เครื่องดื่มที่มีรสหวานและการออกกำลังกาย

การศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ พบว่าพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา [5] ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 พบว่าพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนของนักเรียน พบว่าตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 1.22, S.D. = .60)

จากการวิเคราะห์ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนัก พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา [6] ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วน ของเด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วนในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วน และความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ กับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนของเด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วนในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชจำนวน 138 คน มีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากแบบแทนที่ เครื่องมือประกอบด้วยแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรค อ้วน พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับไม่เพียงพอ พฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนอยู่ในระดับถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่สม่ำเสมอ และความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์

ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้นเพราะเมื่อเด็กมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับที่เพียงพอก็สามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้มีความถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ส่งผลให้เด็กมีรูปร่างสมส่วนมากขึ้น

7. การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพมาใช้กับบุคคลทั่วไปให้มีทักษะการเข้าถึงข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพ การสื่อสารด้านสุขภาพ การจัดการตนเองด้านสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อ เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่ยั่งยืนในการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ การแก้ปัญหาน้ำหนักเกิน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างมีประสิทธิภาพ

8. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มนักเรียนโรงเรียนบ้านซอย ๒ เท่านั้น ควรมีการศึกษากลุ่มนักเรียนโรงเรียนอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำเกิน ส่งเสริมให้ครูอนามัย และครอบครัวพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำเกิน

9. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณโรงเรียนบ้านซอย ๒ให้ความอนุเคราะห์ในการทำแบบสอบถาม ตลอดจนให้ความช่วยเหลือและขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม ทำให้การศึกษาสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

10. เอกสารอ้างอิง (References)

[1] Pariyaporn Maneedaeng. (2017). The role of community health nurses in preventing obesity among school-age children. *Journal of Nursing and Health Care*, *35*(4), 16-23. (In Thai)

[2] Bureau of Risk Communication and Health Behavior Development. (2021). *Manual for building health literacy in disease and health hazard prevention and control* (1st ed.). RNPP Water Co., Ltd. (In Thai)

[3] Supanvanich, S., & Podhipak, A. (1994). *Principle of Epidemiology*. Bangkok: Faculty of Public Health, Mahidol University.

[4] Prapai Kittiboonthawal, Jeeraporn Chuenchom, and Sakmongkol Chuathong. (2022). Health literacy and health behaviors of school-age children. *Journal of MCU Social Development*, *7*(2), 71-84. (In Thai)

[5] Chalai Thiangkamol. (2015). Obesity-preventive behaviors of grade 4-6 students. *Journal of the Police Nurses*, *7*(2), 1-15. (In Thai)

[6] Jamjuree Saelu and Napawan Wiriyasirikul. (2020). The relationship between health literacy and obesity-preventive behaviors among overweight and obese school-age children in schools under the Primary Educational Service Area Office, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, *7*(11), 1-15. (In Thai)