

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

Food Consumption Behaviors of Adolescents in Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province

ทิพย์ภารัตน์ ไชยชนะแสง *

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ระดับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น 3) ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีต่อระดับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 380 คน ซึ่งประมาณค่าจากตารางเครชชีและมอร์แกน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage-Random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า

1) ระดับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในระดับตามเกณฑ์ร้อยละ 92.63 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในระดับตามเกณฑ์ร้อยละ 91.31 และมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ในระดับตามเกณฑ์หรือสมส่วน ร้อยละ 81.83

2) ในด้านพฤติกรรมของการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ รับประทานอาหารเช้าที่มีรสจัด

3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับภาวะโภชนาการ พบว่า เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวันและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาในครั้งนี้คือควรให้ความรู้และความเข้าใจกับวัยรุ่นเรื่องโภชนาการการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

ABSTRACT

The purposes of this quantitative research were to study 1) level of nutrition status, 2) food consumption behaviors, and 3) the relation between factors and level of nutrition status of adolescents in the area of Roi Et Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province. The samples of this study consisted of 380 adolescents in the area of Roi Et Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province according to R.V. Krejcie & D.W. Morgan table using Multi-stage Random sampling. The instruments used for collecting data were the constructed questionnaire with the Cronbach's alpha coefficient of 0.86. Statistics used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, Chi-square test.

Results revealed as follows:

1) There were 92.63% of the adolescents in the area of Roi Et Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province reached the normal level of nutrition status regarding height for age. In terms of weight for age, it showed 91.31% of them reached the normal level of nutrition status. Also, 81.83% of them were found at the normal level of nutrition status regarding weight for height.

2) In terms of food consumption behaviors of the adolescents in the area of Roi Et Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province, the average means rated from the highest to the lowest were drinking 1-2 cups of milk per day, eating five food groups and eating tasteless food respectively.



3) In terms of the correlation among other factors and, food consumption behaviors and the level of nutrition status of the adolescents in the areas of Roi Et Municipality and Muang Roi-Et District, Roi Et Province, there was no correlation among gender, their daily living expenses received from their parents and their food consumption behaviors.

The recommendations of this study is food consumption knowledge and consuming appropriate nutrition food should be promoted to adolescents.

คำสำคัญ : การบริโภคอาหาร, พฤติกรรมวัยรุ่น, ภาวะโภชนาการ

Keywords : Food Consumption, Behavior Adolescent, Nutritional Status

บทนำ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา การบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ภาวะโภชนาการเกินจัดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญและผู้ที่อาศัยในเขตเมือง มีฐานะความเป็นอยู่ดี สะดวกสบายมากขึ้น ไม่มีการออกกำลังกาย รูปแบบการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) ทำให้เกิดโรคอ้วนตามมา (พรทิศา ชัยอำนวนิ, 2550) จากสถิติคนไทยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังปี 2557 (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2558) พบว่า โรคไม่ติดต่อ 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็น อันดับหนึ่ง (ร้อยละ 90.34) โรคหลอดเลือดในสมอง (ร้อยละ 38.66) โรคหัวใจขาดเลือด (ร้อยละ 27.83) โรคเบาหวาน (ร้อยละ 17.53) และโรคความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 10.95) จากการศึกษาของ เมลดา อภัยรัตน์ (2550) พบว่าแบบแผน การบริโภค เครื่องดื่มของวัยรุ่น บริโภคเครื่องดื่มทุกช่วงเวลา โดยมีมือเข้าบริโภคนม มื้อกลางวันบริโภคน้ำอัดลม มื้อเย็นบริโภคนม และน้ำอัดลม

ช่วงอายุที่น่ากังวลในการบริโภค คือกลุ่มนักเรียน และนักศึกษาเนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่จะเติบโตออกสู่การทำงาน หากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยง อาจก่อเกิดการสะสมของสารพิษเข้าสู่ร่างกายที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลต่อผลิตภาพในการผลิตของชาติในอนาคตได้ จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่าเด็กที่มี

น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มีอัตราสูงเพิ่ม ขึ้นพบว่าจากเด็กจำนวน 4-5 คนจะพบเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ 1 คน และเห็นได้ชัดเจนในโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมือง จากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กอายุ 4-12 ปี ในกรุงเทพฯ (สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553)

จากสถิติจำนวนผู้ป่วยนอก จำแนกตามกลุ่มสาเหตุป่วย 21 โรค จากสถานบริการสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดร้อยเอ็ด พ.ศ. 2558 พบว่า โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิซึม อยู่ในอันดับ 1 ใน 3 ของสาเหตุการเจ็บป่วยที่ผู้ป่วยเข้ามารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลร้อยเอ็ด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559) นับได้ว่าจังหวัดร้อยเอ็ดมีประชากรที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค ทั้งนี้ประชากรกลุ่มวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ดนั้นอาศัยในบริบทของพื้นที่รายล้อมด้วยร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมีระยะห่างจากโรงเรียนประมาณ 1 กิโลเมตร ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมการบริโภค ประกอบกับจังหวัดมีความเจริญที่เติบโตอย่างรวดเร็วในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีห้างสรรพสินค้าหลายแห่ง และทรัพยากรด้านการบริโภคอาหารที่หลากหลาย อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไม่เหมาะสม ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นและมีแนวโน้มเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะอ้วนต่อไปในอนาคต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลิตภาพในการผลิตของชาติในอนาคตได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญจึงได้โดยศึกษาว่าวัยรุ่นในเขตชุมชนเมืองมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอย่างไรบ้าง และมีปัจจัยใดที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมเช่นนั้น ทั้งจะเป็นผลในการวางแผนให้ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีของประเทศในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยบางประการที่มีต่อระดับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด

วิธีการดำเนินงานวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองและเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด ทั้งหมด จำนวน 22,100 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จำนวน 380 คน ประกอบด้วยโรงเรียนเทศบาลวัดหนองหญ้าม้า จำนวน 70 คน โรงเรียนเทศบาลวัดสระทองจำนวน 90 คน โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย 100 คน และโรงเรียนสตรีศึกษา 100 คน คำนวนจากตารางสุ่มตัวอย่างของเครซี มอร์แกนโดยกำหนดให้มีความผิดพลาด 0.5

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1) เครื่องชั่งน้ำหนัก 2) แถบวัดส่วนสูง 3) กราฟการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2.2 แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดถึงผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 4 โรงเรียน เพื่อขออนุญาตลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3.2 ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเองตามวันและเวลาที่แจ้งไว้กับหน่วยงาน และลงพื้นที่ครั้งละ 1 โรงเรียนจนกระทั่งครบจำนวน 4 โรงเรียน

3.3 ผู้วิจัยขอพบกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวิธีการเก็บข้อมูลโดยละเอียด และทำการประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ที่ละรายบุคคล พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ในกรณีกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้ตอบคำถามและอำนวยความสะดวกจนกว่าการตอบแบบสอบถามเสร็จและส่งคืน ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามหากพบว่าไม่สมบูรณ์จะให้กลุ่มตัวอย่างตอบให้สมบูรณ์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าไคส์แควส์

สรุปผล

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.85 อายุ 14 ปี ร้อยละ 49.48 พักอาศัยกับบิดา มารดา ร้อยละ 83.47 และได้รับเงินจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองต่อวัน 51-100 บาท ร้อยละ 37.10

2. ผลการศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการ

2.1 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (Height for Age) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์ ร้อยละ 92.63 รองลงมา คือ ส่วนสูงเกินเกณฑ์ ร้อยละ 6.05 และส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ หรือเตี้ย ร้อยละ 1.57 ตามลำดับ

2.2 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (Weigh for Age) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์หรือสมส่วน ร้อยละ 91.31 รองลงมา มีน้ำหนักเกินเกณฑ์หรืออ้วน ร้อยละ 6.05 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์หรือผอม ร้อยละ 2.36 ตามลำดับ

2.3 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weigh for Height) พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์หรือสมส่วน ร้อยละ 81.83 รองลงมา คือ เกินเกณฑ์หรืออ้วน ร้อยละ 9.47 และน้อยกว่าเกณฑ์หรือผอม ร้อยละ 8.67 ตามลำดับ

3. ผลการศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ตีมนมวันละ 1-2 แก้ว ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ย 4.41 รองลงมา คือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ค่าเฉลี่ย 4.37 อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ รับประทานอาหารที่มีรสจัด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือ ค่าเฉลี่ย 2.00

4. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับระดับภาวะโภชนาการ พบว่า เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กัน

อภิปรายผล

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 81.83 รองลงมาคือมีภาวะโภชนาการระดับผอม ร้อยละ 9.47 และน้อยที่สุด ระดับอ้วน ร้อยละ 8.67 และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ตีมนมวันละ 1-2 แก้ว ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารที่มีรสจัด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือ ระดับน้อยที่สุดสอดคล้องกับ บังอร กล้าสุวรรณ (2554) ทำการศึกษา เรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ สุขภาพของเด็กวัยรุ่น และการสุขภาพอาหารและน้ำในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เจริญเติบโตตามเกณฑ์ ส่วนสูง



ตามเกณฑ์ ขึ้นไป ร้อยละ 91.7 โดยมีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 78.0 พบปัญหาท้วมเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 14.4 ผอม และค่อนข้างผอม ร้อยละ 7.6 และปรีชา นิพพานนท์ และคณะ (2555) พบว่า เด็กวัยเรียนของเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีภาวะน้ำหนักเกิน เนื่องจากการ เลียนแบบ พฤติกรรมการบริโภคจากเพื่อนที่ไม่เหมาะสมกับ โภชนาการ นอกจากนี้สามารถอธิบายได้ว่าในกลุ่มวัยรุ่น ส่วนใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน อาจเป็นเพราะมี พฤติกรรมการรับประทานอาหารอ้วนพอดีและมีการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจากการสังเกต สิ่งแวดล้อมและสอบถามเพิ่มเติมจากครู พบว่าโรงเรียน มีนโยบายลดการกินหวาน ขนมกรุบกรอบ และโรงเรียน มีนโยบายที่เอื้อต่อการภาวะโภชนาการดี ส่งเสริมให้นักเรียน มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างจากการเรียน เช่น การเล่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย

โดยการวิ่งในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวัยรุ่นมีพฤติกรรมของ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ควรนำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปจัดทำโครงการ บริการวิชาการในการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ได้แก่การประเมิน โภชนาการต่อเนื่องทุก 4-6 เดือน และจัดกลุ่มที่มีปัญหา โภชนาการขาดหรือเกินมาให้ความรู้เพื่อปรับพฤติกรรมให้มี ภาวะโภชนาการที่เหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ ของวัยรุ่นเขตเมืองและชนบท

2.2 ควรศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ ของเด็กวัยรุ่น

รายการอ้างอิง

- บังอร กล้าสุวรรณ์. (2554). ภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนและการสุขาภิบาลอาหารและน้ำในโรงเรียนพื้นที่รับผิดชอบ ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น. ขอนแก่น : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น.
- ปรีชา นิพพานนท์ และคณะ. (2555). “ผลของการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกิน ของเด็กวัยเรียน ณ โรงเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา”. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ฉบับพิเศษ : 103-114.
- เมตตา อภัยรัตน์. (2550). แบบแผนการบริโภคเครื่องดื่มของวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรทิศา ชัยอำนวนย. (2550). แนวทางการป้องกันและรักษาโรคอ้วนในประชากรไทย. กรุงเทพฯ : คอมพิวเตอร์ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย. (2553). สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2559). รายงานประจำปี2558. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพานิช (กรุงเทพฯ) จำกัด.