

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคของพยาบาลวิชาชีพเก็บข้อมูลจากตัวอย่างพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 236 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบได้รับข้อมูลกลับคืนมาและสามารถใช้วิเคราะห์ได้จำนวน 236 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	5	2.12
หญิง	231	97.88
อายุ		
20-30 ปี	104	44.07
31-40 ปี	99	41.95
41-50 ปี	27	11.44
51-60 ปี	6	2.54
สถานภาพสมรส		
โสด	110	46.61
คู่	107	45.34
ม้าย/หย่า	14	5.93
แยกกันอยู่	5	2.12

จากตาราง 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 97.88 อายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 44.07 และสถานภาพโสด ร้อยละ 46.61

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามส่วนสูง น้ำหนัก ความถี่ในการชั่งน้ำหนัก และดัชนีมวลกาย

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ส่วนสูง		
143-150 ซม.	27	11.44
151-160 ซม.	162	68.64
161-170 ซม.	42	17.80
171-180 ซม.	5	2.12
น้ำหนัก		
35-45 กก.	65	27.54
46-55 กก.	129	54.66
56-65 กก.	32	13.56
66-75 กก.	7	2.97
76-85 กก.	3	1.27
ความถี่ในการชั่งน้ำหนัก		
1-5 ครั้ง/เดือน	155	65.68
6-10 ครั้ง/เดือน	38	16.10
11-15 ครั้ง/เดือน	8	3.39
16-20 ครั้ง/เดือน	16	6.78
21 ครั้ง/เดือนขึ้นไป	9	3.81
ดัชนีมวลกาย		
น้อยกว่า 18.5	59	25
18.5-24.9	163	69.1
มากกว่า 24.9	14	5.9

จากตาราง 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสูงระหว่าง 151-160 เซนติเมตร ร้อยละ 68.64 น้ำหนักอยู่ระหว่าง 46-55 กิโลกรัม ร้อยละ 54.66 และความถี่ในการชั่งน้ำหนัก 1-5 ครั้ง/เดือน ร้อยละ 65.68 ดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 ร้อยละ 69.1

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เวลาที่ปฏิบัติงาน การปฏิบัติงาน และรายได้

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เวลาที่ปฏิบัติงาน		
เฉพาะเวรเช้า	55	23.31
ผลัดเวร เช้า-บ่าย-ดึก	181	76.69
การปฏิบัติงานนอกเวลา		
มี	192	81.36
ไม่มี	44	18.64
รายได้		
น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน	37	15.68
10,001-15,000บาทต่อเดือน	105	44.49
15,001-20,000บาทต่อเดือน	65	27.54
20,001 บาทต่อเดือนขึ้นไป	29	12.29

จากตาราง 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติงานผลัดเวรเช้า-บ่าย-ดึก ร้อยละ 76.69 มีการปฏิบัติงานนอกเวลาร้อยละ 81.36 และมีรายได้ ระหว่าง 10,001-15,000 บาท/ เดือน ร้อยละ 44.49

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว การใช้ยา การใช้
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และข้อบกพร่องในการบริโภคอาหาร

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
มี*	66	27.97
ไม่มี	170	72.03
การใช้ยา		
มี*	48	20.34
ไม่มี	188	79.66
การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร		
มี*	31	13.14
ไม่มี	205	86.86
ข้อบกพร่องในการบริโภคอาหาร		
มี*	72	30.51
ไม่มี	164	69.49

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 72.03 ไม่มีการใช้ยา ร้อยละ 79.66 ไม่มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารร้อยละ 86.86 และไม่มีข้อบกพร่องในการบริโภค ร้อยละ 69.49 (*รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม แหล่งอาหาร อาหารที่ซื้อ และ แหล่งความรู้ทางโภชนาการ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งอาหาร		
ตลาดสดทั่วไป	181	76.69
ร้านอาหารทั่วไป	34	14.41
ซูเปอร์มาร์เก็ต	16	6.78
อื่นๆ	5	2.12
ลักษณะอาหารที่ซื้อ		
อาหารสด เช่น เนื้อ ผัก เครื่องปรุง	138	58.47
อาหารพร้อมปรุง	21	8.90
อาหารปรุงสำเร็จรูป	69	29.24
อาหารปิ่นโต	7	2.97
อาหารกึ่งสำเร็จรูป	1	0.42
แหล่งความรู้ทางโภชนาการ		
โทรทัศน์	117	49.58
สิ่งพิมพ์	109	46.19
วิทยุ	4	1.69
อื่นๆ	6	2.54

จากตาราง 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ซื้ออาหารจากตลาดทั่วไปร้อยละ 76.69 อาหารที่ซื้อเป็นอาหารสดเช่น เนื้อ ผัก เครื่องปรุง ร้อยละ 58.47 ส่วนแหล่งที่ให้ความรู้ทางโภชนาการ ได้จากสื่อโทรทัศน์ร้อยละ 49.58

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้ทางโภชนาการ

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำ	0	0
กลาง	59	25
สูง	177	75

จากตาราง 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความรู้ทางโภชนาการในระดับสูง ร้อยละ 75 และระดับปานกลางร้อยละ 25

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการบริโภคอาหาร

การบริโภค	ปฏิบัติ 5-6ครั้ง/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 3-4ครั้ง/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 1-2ครั้ง/ สัปดาห์	ไม่ ปฏิบัติ	ไม่ ตอบ
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	88 37.29	99 41.95	38 16.10	7 2.97	4 1.69
2. รับประทานข้าวกล้อง	13 5.51	15 6.36	73 30.93	132 55.93	3 1.27
3. รับประทานแป้งแปรรูป	59 25	132 55.93	42 17.80	1 0.42	2 0.85
4. รับประทานผักและผลไม้สด	128 54.23	84 35.60	22 9.32	0 0	2 0.85
5. รับประทานเนื้อปลา	35 14.83	95 40.25	94 39.83	10 4.24	2 0.85
6. รับประทานถั่วเมล็ดแห้งและ ผลิตภัณฑ์	28 11.86	69 29.24	124 52.54	13 5.51	2 0.85
7. รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	57 24.15	98 41.53	68 28.81	11 4.66	2 0.85
8. ดื่มนมวัว 1 แก้วต่อวัน	57 24.15	72 30.51	65 27.54	40 16.95	2 0.85
9. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	7 2.97	39 16.53	133 56.35	55 23.30	2 0.85

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

การบริโภค	ปฏิบัติ 5-6ครั้ง/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 3-4ครั้ง/ สัปดาห์	ปฏิบัติ 1-2ครั้ง/ สัปดาห์	ไม่ ปฏิบัติ	ไม่ ตอบ
10. รับประทานอาหารรสหวานจัด	10 4.24	33 13.98	100 42.37	91 38.56	2 0.85
11. รับประทานอาหารรสเค็มจัด	11 4.66	21 8.90	55 23.31	146 61.86	3 1.27
12. รับประทานอาหารอาหารสุกๆ ดิบๆหรือไม่มีภาชนะปกปิด	1 0.42	6 2.54	38 16.10	187 79.24	4 1.70
13. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2 0.84	8 3.39	43 18.22	173 73.31	10 4.24

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.95 ไม่รับประทานข้าวกล้อง ร้อยละ 55.93 รับประทานแป้งแปรรูป 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 55.93 รับประทานผักและผลไม้สด 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 54.23 รับประทานเนื้อปลา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.25 รับประทานถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 52.54 รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 41.53 ดื่มนมวัว 1 แก้วต่อวัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.51 รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.35 รับประทานอาหารรสหวานจัด 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 42.37 ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด ร้อยละ 61.86 ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรือไม่มีภาชนะปกปิด ร้อยละ 79.24 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 73.31

ตารางที่ 4.8 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหาร

		คะแนนความรู้ทาง โภชนาการ	คะแนนการ บริโภคอาหาร
คะแนนความรู้ทางโภชนาการ	Pearson Correlation	1.000	0.098
	Sig. (2-tailed)		0.134
	N	236	236

จากตาราง 4.8 ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารของพยาบาลวิชาชีพ