

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง กิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม เป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบ Uncontrolled trial มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม ประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 12-18 ปี ที่พักในบ้านพักนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 แยกเป็นบ้านพักชาย 1 หลัง บ้านพักหญิง 4 หลัง จำนวน 43 คน ในการศึกษา มีการเก็บข้อมูลด้วยเครื่องมือประกอบด้วย แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง แบบทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ แผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียนในระยะเวลา 8 สัปดาห์ และแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมข้อมูลที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนำไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พุทธศักราช 2553 โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ข้อมูลจากแบบทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการกับแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียนเปรียบเทียบผลการทดสอบโดยนำมาหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และคิดเปอร์เซ็นต์เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

1. เมื่อดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียนในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในภาพรวมคิดเป็นร้อยละ 97.63 สามารถแยกตามสัปดาห์ได้ ดังนี้
 - 1.1 สัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์แห่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ นักเรียนผ่านกิจกรรมเฉลี่ย 41.12 คน คิดเป็นร้อยละ 95.62

- 1.2 สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์แห่งการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน มีนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมเฉลี่ย 41.57คน คิดเป็นร้อยละ 96.67
- 1.3 สัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์แห่งการนำเสนอความรู้ พบว่านักเรียนทุกคนผ่านทุกกิจกรรมเฉลี่ย 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100
- 1.4 สัปดาห์ที่ 4-8 สัปดาห์แห่งการประยุกต์ใช้ พบว่ามีนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมเฉลี่ย 42.25 คน คิดเป็นร้อยละ 98.25

2. หลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคมพบว่า นักเรียนมีอายุเฉลี่ย 15.19 ± 1.5 ปี เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่ามีภาวะโภชนาการปกติ โดยมีน้ำหนักเฉลี่ยตามเกณฑ์อายุ 49.15 ± 1.5 กิโลกรัม ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ 157.46 ± 1.5 เซนติเมตร และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง 49.15 ± 1.5 ตามลำดับ

3. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 8.40 เพิ่มจากร้อยละ 63.34 เป็น ร้อยละ 71.74 โดยมีคะแนนจากการทดสอบทั้ง 6 ด้านดังต่อไปนี้

- 3.1 ด้านอาหารหลัก 5 หมู่ คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 92.24
- 3.2 ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 87.77
- 3.3 ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่น คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 88.95
- 3.4 ด้านการประเมินภาวะโภชนาการ คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 83.71
- 3.5 ด้านการออกกำลังกาย คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 89.14
- 3.6 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด คะแนนจากการทดสอบหลังเรียนในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์สูง คิดเป็นร้อยละ 93.02

4. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ โดยภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.53, S.D. = 0.55)

อภิปรายผล

การเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนส่วนใหญ่ผ่านกิจกรรมคิดเป็นร้อยละ 97.63 (ตารางที่ 4.5) ทำให้หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนจากร้อยละ 63.34 เป็นร้อยละ 71.74 นักเรียนมีคะแนนโดยรวมหลังเรียนอยู่ในเกณฑ์สูง (ตารางที่ 4.11-4.17) สอดคล้องกับการศึกษาของ B.Hatice and B.Zuhul (2010) เรื่อง ผลลัพธ์ของความรู้ทางโภชนาการและการเลือกอาหารที่มีสุขภาพดีในเด็กอายุ 5-6 ปี ซึ่งได้รับการส่งเสริมทางโภชนาการตามทฤษฎีของ Piaget's พบว่าคะแนนความรู้ของเด็กและการบริโภคอาหารที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้รับความรู้ทางโภชนาการตามทฤษฎีของ Piaget's คะแนนความรู้ของกลุ่มทดลองมีมากขึ้น เมื่อพิจารณาโดยรายละเอียดของความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจะพบว่า นักเรียนมีคะแนนความรู้ด้านอาหารหลัก 5 หมู่สูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 8.79 (ตารางที่ 4.12) คะแนนด้าน โภชนบัญญัติ 9 ประการสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 9.58 (ตารางที่ 4.13) คะแนนด้าน โภชนาการสำหรับวัยรุ่นนสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 18.66 (ตารางที่ 4.14) คะแนนด้านการประเมินภาวะโภชนาการสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 11.62 (ตารางที่ 4.15) คะแนนด้านการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 10.08 (ตารางที่ 4.16) และคะแนนด้านการกั้อารมณ์และความเครียดสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 18.61 (ตารางที่ 4.17) แสดงว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการมากขึ้นจากการเสริมสร้างความรู้ในหลักการและการปฏิบัติ สอดคล้องกับการศึกษาของ เนิคฉันท กงทอง (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องการจัดการเรียนรู้ที่เอื้อต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านแม่ศึก อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนตามแนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ด้านสุขภาพใน โรงเรียน ด้าน โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัยและด้านการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ พบว่าผลการทดสอบก่อนและหลังเรียน โดยใช้แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมีคะแนนในการทดสอบหลังเรียนสูงกว่าคะแนนในการทดสอบก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01 การศึกษาของ David L.K. and others (2011) ที่ศึกษาการสอนการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้กับเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองโดยใช้โปรแกรมนักสืบโภชนาการ พบว่าโปรแกรมมีส่วนส่งเสริมสนับสนุนความสามารถของเด็กและผู้ปกครองในการจำแนกแยกแยะอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการประเมินและมีอิทธิพลส่งเสริมประสิทธิภาพให้พ่อแม่ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนมีศักยภาพในการเลือกและมีรูปแบบการกินที่ดี และ M.F. Fahlman and others (2008) เรื่อง การศึกษานำร่องเพื่อที่จะตรวจสอบผลของการพัฒนาทางด้านโภชนาการต่อความรู้ด้าน โภชนาการ พฤติกรรม ความคาดหวังที่มีประสิทธิภาพในเด็กมัธยม

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มแทรกแซงมีความเชื่อมั่นในการกินอาหารที่มีสุขภาพดีได้ มีการเพิ่มพูนความรู้หลังจากใช้หลักสูตร Michigan Model (MM) มีความชอบในการกินผักและผลไม้มากขึ้น กลุ่มควบคุมลดการกินอาหารขยะ

ภาวะโภชนาการของนักเรียน จากการศึกษาพบว่านักเรียนเพศชาย 14 คน จาก 20 คน มีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูงในทางที่ดีขึ้นคิดเป็นร้อยละ 70.00 และนักเรียนเพศหญิง 17 คน จาก 23 คน มีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูงในทางที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 73.91 (ตารางที่ 4.6-4.7) สอดคล้องกับการศึกษาของทิพย์สุดา ไกรเกตุ (2550) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการควบคุมน้ำหนักสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนราชินีไสล อำเภอรามัญจังหวัดศรีสะเกษ พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมาย 15 คนมีการเปลี่ยนแปลงด้านน้ำหนักในระดับปานกลางโดยมีน้ำหนักลดลงประมาณ 1.5-2 กิโลกรัมและนักเรียนอีก 5 คนมีการเปลี่ยนแปลงในระดับดีมากโดยมีน้ำหนักลดลง 3 กิโลกรัม สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูงเนื่องมาจากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ได้ทำให้นักเรียนซึมซับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการอย่างเป็นขั้นตอนส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมในการดูแลภาวะโภชนาการของตนเองสอดคล้องกับ C. Ginioux, J. Grousset, S.Mestari, and F. Ruiz (2006) เรื่องความชุกของผู้ที่เป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นประเทศฝรั่งเศส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของเด็กที่เป็นโรคอ้วนและหาแนวทางให้ความรู้แก่เด็กและผู้ปกครอง จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,455 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กในเมืองเป็นโรคอ้วนร้อยละ 14.3 ทางโรงเรียนจึงได้ให้ความร่วมมือกับโครงการส่งเสริมสุขภาพและแนะนำให้ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายแก่เด็กและผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองและเด็กได้นำความรู้ไปปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีการออกกำลังกายมากขึ้น เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการของนักเรียนชายและหญิงหลังสิ้นสุดกิจกรรมจะเห็นได้ว่านักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุตามเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุตามเกณฑ์ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงสมส่วน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนานาถ แสนเสมอ (2555) เรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ พบว่าก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพประชากรเพศชายโดยรวมประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีภาวะโภชนาการปกติส่วนประชากรเพศหญิงโดยรวมประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีภาวะโภชนาการปกติแต่เมื่อใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่าค่อนข้างดีหลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาสุขภาพประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยรวมเมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่าภาวะโภชนาการปกติ ทั้งนี้เนื่องมาจากประชากรมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

และนำไปปฏิบัติจริง กับการศึกษาของชัยลักษณ์ สุวรรณ โฉและอุทัย ชารมรรค (2551) ที่ศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กประถมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรีพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ยังผลให้นักเรียนมีภาวะ โภชนาการ โดยมีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ($p\text{-value} = .031$)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษากิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการกับภาวะ โภชนาการ นักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ควรนำกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและ โภชนาการ ไปใช้กับนักเรียนทั้งหมดของ โรงเรียนที่ระดับชั้น
2. ควรพัฒนาภาวะ โภชนาการนักเรียนที่พักใน โรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้และการ ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้นด้วยตนเอง
3. ควรมีการติดตาม เฝ้าระวังภาวะ โภชนาการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองและจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความรู้ด้าน อาหารและ โภชนาการเพื่อช่วยในการเสริมสร้างภาวะ โภชนาการที่ดีแก่นักเรียนอย่างเหมาะสม

การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาดังนี้

1. ควรมีการศึกษาเฉพาะเจาะจงสำหรับนักเรียนที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูง ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม
2. ควรแยกศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มประชากรออกเป็นช่วงชั้นเพื่อให้เห็นความชัดเจนใน การศึกษามากขึ้น
3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ ภาวะ โภชนาการ และปัจจัย แวดล้อมด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกันร่วมด้วย
4. ควรมีการศึกษาในระยะยาวเพื่อให้ได้ผลด้านความรู้และภาวะ โภชนาการที่เที่ยงตรงยิ่งขึ้น

5. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยวิธีอื่น เช่น การวัดรอบอก รอบคอและรอบแขน รวมทั้งการตรวจทางการแพทย์ เพื่อประเมินภาวะโภชนาการที่ครอบคลุมและแสดงผลชัดเจนมากขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved