

ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความรู้ น้ำหนักและพฤติกรรมการบริโภค  
อาหาร ของบุคลากรศูนย์อนามัย ที่ 10 อุบลราชธานี

THE OUTCOME OF THE HEALTH BEHAVIORIAL ADAPTATION PROGRAM FOR  
KNOWLEDGE, HEALTH BEHAVIOR, AND BODY WEIGHT : THE STUDY OF THE  
REGIONAL HEALTH PROMOTION CENTER 10 UBON RATCHATHANI

พิมพ์ประกาศ อินจำปา, ศศิธร บุญสุข, รัชดาพร จันทบุตร  
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การพัฒนาบุคลากร ด้วยตระหนักว่า “คน” เป็นทรัพยากรที่มีค่ายิ่ง การส่งเสริมให้บุคลากร  
มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงย่อมจะนำมาซึ่งความสุข แม้ว่าทุกคนจะตระหนักดีถึงความจริง  
ข้อนี้ แต่ความเป็นไปของโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการแข่งขันการต้องทำงานแข่ง  
กับเวลา ขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่  
บั่นทอนสุขภาพทำให้เกิดความเจ็บป่วย มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของ  
โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อความรู้ น้ำหนักและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของ  
บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi experimental  
research design) แบบการศึกษากลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-  
posttest design) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อ  
ความรู้ น้ำหนักและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กลุ่ม  
ตัวอย่าง คือบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ ประกอบด้วย  
แบบสอบถาม และโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 12 สัปดาห์ เก็บข้อมูล ในช่วงเดือน  
กุมภาพันธ์ ถึง เดือนพฤษภาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ เชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ pair t-test

ผลการศึกษา หลังสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า 1. น้ำหนัก เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ของกลุ่ม  
ตัวอย่างลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p < 0.001$ )  
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าดีขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วม  
โปรแกรม คือ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี สูงที่สุดคือร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ  
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 25.0 และ 3. ความรู้เกี่ยวกับการลดภาวะ  
เสี่ยงโรคอ้วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามีความรู้ดีขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม คือ  
มีระดับความรู้มาก สูงที่สุดคือร้อยละ 87.5 รองลงมาคือระดับความรู้ปานกลาง ร้อยละ 12.5  
ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สามารถกระตุ้นให้บุคลากรมีการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทิศทางที่ดีและสามารถลดน้ำหนักได้ ขอเสนอแนะ คือ ควรมีการ  
ติดตามผลในระยะยาวอย่างต่อเนื่องและขยายผลรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มที่  
มีปัญหาสุขภาพด้านอื่น เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันสูง เป็นต้น

คำสำคัญ ความรู้ น้ำหนัก พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ