



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Factors associated with food consumption behavior of student in the faculty
of Public Health, Chalermkarnchana University

โสภาพรณ แก้วหาญ¹, อรบุษย์ วีระสุนทร², ณัฐธัญ โพธิชัย³
Sopaphan Kaewhan¹, Onbut Weerasunthon², Natthathan Photichai³

¹คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

²คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

³คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

¹Faculty of Public Health, Chalermkanchana University

²Faculty of Administrative Sciences, Chalermkanchana University

³ Faculty of Political Science, Chalermkanchana University

*Corresponding author e-mail: b.kulinthorn@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา โดยมีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล แบบแจกแจงความถี่ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ความรู้ทางโภชนาการ, นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

Abstract

This study is descriptive research. The objective of this study was to study the relationship between personal factors and nutrition knowledge with food consumption behavior of the student in the Faculty of Public Health, Chalermkarnchana University, Nakhon Si Thammarat Province. The sample group in this study was the 4th year student of the Faculty of Public Health. The tool used for data collection was a questionnaire. The statistics used for the analysis of study results consisted of: percentage, mean, standard deviation, and chi-square. The study found that factors of nutritional knowledge were related to food consumption behaviors of the 4th year students in the Faculty of Public Health, Chalermkarnchana University, Nakhon Si Thammarat Province with statistically significant ($p < 0.05$).

Keywords: Food Consumption Behavior, Faculty of Public Health Students, nutrition knowledge



บทนำ

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอยู่ไม่หยุดยั้ง สังคมเต็มไปด้วยการแข่งขัน ทำให้ชีวิตต้องตกอยู่ในความเร่งรีบจนลืมสนใจดูแลตนเอง (จุฑามาศ เมืองมูล และรุ่งรัศมี อาจศัตรุ, 2562) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สี่ ที่มีผลต่อความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาให้มีศักยภาพ (บุญเรือง ชัยสิทธิ์, 2551) ที่คนเรามีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมจะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี จึงนับได้ว่า เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม (ปรีนทร์ ศรีลักษณ์, 2554) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า ช่วงอายุที่พบว่ามีความเสี่ยงในการบริโภคอาหาร คือกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่จะมีการเติบโตสู่วัยทำงานมีแต่ความเร่งรีบ และภาระหน้าที่การทำงานที่มาก จึงทำให้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต้องเร่งรีบตามไปด้วย นอกจากนี้จากการเปลี่ยนแปลงของค่านิยม นักศึกษามีพฤติกรรมบริโภคนิยมมากขึ้น เลือกรับประทานแต่ของอร่อย เกินความจำเป็น แต่ไม่คำนึงถึงสุขภาพ (มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2559) จากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว (รุสนี มาตาเยะ, 2550) ส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูงหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง มะเร็งบางชนิด โรคอ้วน และโรคขาดสารอาหาร

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีการศึกษาทางด้านสาธารณสุขทั้งทฤษฎี และปฏิบัติงานจริงที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต่าง ๆ (วิภาวี ปั่นนพศรี, 2550) นักศึกษาอาจต้องนอนดึกเพราะต้องเตรียมอ่านหนังสือและวางแผนการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วยต้องตื่นตั้งแต่เช้าเพื่อเดินทางจากหอพักไปยังสถานที่ฝึก (สุวรรณา เชียงขุนทด, 2556) ปฏิบัติงานให้ทันเวลา บางครั้งนักศึกษามีความเร่งรีบ และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมรับประทานอาหารจานด่วน (Feldman and Robert, 1983) ประเภทโปรตีน แป้ง และน้ำตาล ทำให้เกิดผลกระทบมาหลายอย่าง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา นครศรีธรรมราช เพื่อทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารทำให้ช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อได้



ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยผู้วิจัยเชิงพรรณนาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ประชากรที่ศึกษาเป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 60 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) มี ทั้งหมด 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ ซึ่งปรับปรุงมาจากงานวิจัยของ รุสนี มะตาเยะ 2550 ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวมุสลิมในชนบท

แปลผลความรู้ทางโภชนาการ 15 ข้อแบบรายข้อ จะใช้เกณฑ์ ดังนี้

0.00 - 0.33 ความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับไม่ดี

0.34 - 0.66 ความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

0.67 - 1.00 ความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 16 ข้อ ซึ่งปรับปรุงมาจากงานวิจัยของ รุสนี มะตาเยะ 2550 ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวมุสลิมในชนบท

แปลผลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 16 ข้อ แบบรายข้อ จะใช้เกณฑ์ ดังนี้

0.00- 0.66 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับไม่ดี

0.67 - 1.33 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง

1.34 - 2.00 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีขั้นตอนดังนี้

1. การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา (Content Validity) โดยการตรวจสอบในด้านความตรงตามเนื้อหา รูปแบบของแบบสอบถาม (Format) ความเหมาะสมด้านภาษา (Wording) ความสมบูรณ์ของคำชี้แจงและความเหมาะสมของ การใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม โดยใช้ การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามหาดัชนี ความเที่ยงตรงด้วยการหา ค่า IOC: Index of item objective congruence โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความ สอดคล้องของแบบทดสอบกับวัตถุประสงค์โดยพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่า ข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ หากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม แต่ละข้อกับจุดประสงค์หรือเนื้อหา (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งจะเลือกแทนค่า IOC ที่ได้เท่ากับ 1.00 (Cronbach, 1970)

2. การตรวจสอบความเที่ยงตรง (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแล้วไปทดสอบ กับนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลจากการทดสอบมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นตามวิธีการของCronbach (Cronbach, 1970) ค่าความเชื่อมั่น ที่ได้เท่ากับ 0.74 นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสอบถามขั้นสุดท้าย เพื่อตรวจสอบจนอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ก่อนนำไป รวบรวมข้อมูลจริง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้ศึกษาวิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการทำวิจัยและอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามอย่างละเอียด พร้อมทั้งแจก แบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม และเก็บแบบสอบถาม

2. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืน และมีการตรวจสอบความสมบูรณ์ของ แบบสอบถามตามความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบ



การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป ได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง และค่าดัชนีมวลกาย ปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช วิเคราะห์โดยนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ และมีค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง และค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช วิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ไคสแคว (χ^2)
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดนครศรีธรรมราช วิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ไคสแคว (χ^2)

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้า และเก็บข้อมูลตามขั้นตอนการวิจัย โดยการศึกษารายวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ได้ผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (n = 60)

จากการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาจำนวน 60 คน พบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง และค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (n = 60)



ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน (คน)		ร้อยละ	
1. เพศ	ตอบถูก	ตอบ	ค่าเฉลี่ย	ระดับความรู้	
ชาย	ร้อยละ	ผิด 4.00		6.70	
หญิง		ร้อยละ 56.00	ตอบ 93.30		
รวม		60.00	ตอบ ถูก 100.00		
2. การเตรียมความพร้อม					
1. การรับประทานอาหารเมื่อหิวจัด จะทำให้	51.7	48.3	0.517	0.48	ปานกลาง
รับประทานอาหารได้มาก และได้รับสารอาหารมาก		6.00		10.00	
ไปด้วย		24.00		40.00	
2. โดยปกติควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	98.3	1.7	0.983	0.017	ดี
3-50 ขึ้นไป		8.00		13.30	
3. การรับประทานอาหารสดจะมีผลต่อไต	81.7	18.3	0.817	0.183	ดี
รวม		60.00		100.00	
4. การดื่มของหมักหมมทำให้เสียสุขภาพ	91.7	8.3	0.917	0.083	ดี
3. ความรู้ที่ได้รับจากสื่อ broadcast					
5. ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด	100	0	18.00	1	ดี
ดีกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท				30.00	
6. การรับประทานอาหารสะอาดและสุกใหม่ๆ	98.3	1.7	35.00	0.983	ดี
สามารถป้องกันโรคพยาธิได้			12.00	20.00	
น้อยกว่า 1,000 บาท					
7. อาหารที่มีแมลงวันตอมเป็นที่มาของโรคอุจจาระ	88.3	11.7	5.00	0.883	ดี
ร่วง				13.30	
รวม		60.00		100.00	
8. การดื่มน้ำเย็นมากเกินไปจะทำให้ไม่สบาย	48.3	51.7	0.483	0.517	ปานกลาง
สามารถป้องกันได้				21.70	
9. โรคกระเพาะอาหารเกิดจากการรับประทานอาหาร	96.7	3.3	27.00	0.967	ดี
อาหารไม่ตรงเวลา			15.00	25.00	
10. การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำจะไม่	93.3	6.7	5.00	0.933	ดี
ทำให้เกิดอาการท้องผูก				8.30	
รวม		60.00		100.00	
11. การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ	83.3	16.7	0.833	0.167	ดี
จะไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก					
12. เนื้อดิบมีคุณค่าทางอาหารและปลอดภัย	96.7	3.3	0.967	0.033	ดี
มากกว่าเนื้อสุก					
13. ก่อนปรุงอาหารจะล้างผักให้สะอาดก่อน	83.3	16.7	0.833	0.167	ดี
14. กลืนไอโอดีนสามารถป้องกันโรคคอพอกได้	86.7	13.3	0.867	0.133	ดี
15. เราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และ	98.3	1.7	0.983	0.017	ดี
ปริมาณที่เหมาะสม					
รวม			12.048	2.018	ดี

*ตอบถูก เท่ากับ 1 คะแนน, ตอบผิด เท่ากับ 0 คะแนน

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งพบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับดี ได้แก่ ข้อที่ 15 เราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และปริมาณที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 0.983 ข้อที่ 2 โดยปกติควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 0.983 ข้อที่ 6 การรับประทานอาหารสะอาดและสุกใหม่ๆ สามารถป้องกันโรคพยาธิได้ มีค่าเฉลี่ย 0.983 ข้อที่ 12 เนื้อดิบมีคุณค่าทางอาหารและปลอดภัยมากกว่าเนื้อสุก มีค่าเฉลี่ย 0.967 ข้อที่ 9 โรคกระเพาะอาหารเกิดจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา มีค่าเฉลี่ย 0.967 ข้อที่ 10 การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก มีค่าเฉลี่ย 0.933 ข้อที่ 14 กลืนไอโอดีนสามารถป้องกันโรคคอพอกได้ มีค่าเฉลี่ย 0.867 ข้อที่ 7 อาหารที่มีแมลงวันตอมเป็นที่มาของโรคอุจจาระร่วง มีค่าเฉลี่ย 0.883 ข้อที่ 13 ก่อนปรุงอาหารจะล้างผักให้สะอาดก่อน มีค่าเฉลี่ย 0.833 ข้อที่ 11 การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก มีค่าเฉลี่ย 0.833 ข้อที่ 3



การรับประทานอาหารสัจจะจะมีผลต่อไต มีค่าเฉลี่ย 0.817 ข้อที่ 4 การดื่มของมีนเมาจะทำให้เสียสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 0.917 ข้อที่ 5 ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด มีค่าเฉลี่ย 1.00 และพบว่า กลุ่มนักศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 8 การดื่มกาแฟเป็นประจำจะทำให้ไม่งานนอนสามารถทำงานได้มากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 0.483 และข้อที่ 1 การรับประทานอาหารเมื่อหิวจัด จะทำให้รับประทานอาหารได้มาก และได้รับสารอาหารมากไปด้วย มีค่าเฉลี่ย 0.517

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา. (n = 60)

พฤติกรรมการบริโภค	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บางครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย จำนวน (ร้อยละ)	$\bar{X}$	S.D	ระดับ พฤติกรรม
1. ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อในแต่ละวัน	24 (40.00)	35 (58.30)	1 (1.70)	1.38	0.52	ดี
2. ท่านดื่มน้ำอัดลมในขณะรับประทานอาหาร	8 (13.30)	41 (68.30)	11 (18.40)	1.05	0.56	ปานกลาง
3. ท่านรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน	29 (48.30)	31 (51.70)	0 (0.00)	1.48	0.50	ดี
4. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	35 (58.30)	22 (36.70)	3 (5.00)	1.53	0.59	ดี
5. ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร	16 (26.70)	22 (36.70)	3 (5.00)	0.88	0.64	ปานกลาง
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด	13 (21.60)	38 (63.33)	9 (15.00)	0.93	0.60	ปานกลาง
7. ท่านรับประทานขนม ข้าวในอาหารมื้อหลัก	12 (20.00)	38 (63.30)	10 (16.70)	0.96	0.60	ปานกลาง
8. ท่านจะรับประทานของหวานจัดเมื่อรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน	9 (15.00)	36 (60.00)	15 (25.00)	1.1	0.62	ปานกลาง
9. ท่านจะซื้ออาหารอาหารประเภทที่มีเครื่องหมาย	45 (61.70)	12 (20.00)	3 (5.00)	1.7	0.56	ดี
10. ท่านพิจารณาความสดและสีของอาหารก่อนซื้อ	37 (61.70)	21 (35.00)	2 (3.30)	1.58	0.56	ดี
11. ท่านเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงรสชาติอาหารเป็นหลัก	28 (46.70)	17 (28.30)	15 (25.00)	0.78	0.82	ปานกลาง
12. ท่านจะอุ่นอาหารทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร	27 (45.00)	29 (48.30)	4 (6.70)	1.38	0.61	ดี
13. ท่านมักจะรับประทานผักผลไม้ที่ปลูกเอง ผักสวนครัว กล้วย	21 (35.00)	32 (53.30)	7 (11.70)	1.23	0.18	ปานกลาง
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ เนื้อติด ไขมันเนย	9 (15.00)	35 (58.30)	16 (26.70)	1.11	0.34	ปานกลาง



15. ท่านล้างผักผลไม้ ให้สะอาดก่อน รับประทานทุกครั้ง	41 (68.30)	18 (30.00)	1 (1.70)	1.66	0.5	ดี
16. ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา มากกว่าเนื้อหมู/เนื้อวัว	18 (30.00)	38 (63.30)	4 (6.70)	1.23	0.56	ปานกลาง
รวม				19.97	0.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา พบว่า กลุ่มนักศึกษาคณะสาธารณสุขมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ข้อที่ 1 ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ย 1.38 ข้อที่ 3 ท่านรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน มีค่าเฉลี่ย 0.18 ข้อที่ 4 ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 0.59 ข้อที่ 9 ท่านจะซื้ออาหารอาหารประเภทที่มีเครื่องหมาย มีค่าเฉลี่ย 1.70 ข้อที่ 10 ท่านพิจารณาความสดและสีของอาหารก่อนซื้อ มีค่าเฉลี่ย 1.58 ข้อที่ 12 ท่านจะอุ่นอาหารทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.38 และกลุ่มนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 2 ท่านดื่มน้ำอัดลมในขณะที่รับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.05 ข้อที่ 5 ท่านใช้ถุงพลาสติกในการปรุงอาหาร มีค่าเฉลี่ย 0.88 ข้อที่ 6 ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด มีค่าเฉลี่ย 0.93 ข้อที่ 7 ท่านรับประทานขนม ข้าวในอาหารมื้อหลัก มีค่าเฉลี่ย 0.96 ข้อที่ 8 ท่านจะรับประทานของหวานจัดเมื่อรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 1.10 ข้อที่ 11 ท่านเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงรสชาติอาหารเป็นหลัก มีค่าเฉลี่ย 0.78 ข้อที่ 13 ท่านมักจะรับประทานผักผลไม้ที่ปลูกเอง ผักสวนครัว ถั่ว มีค่าเฉลี่ย 1.23 ข้อที่ 14 ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ เนื้อติด มันเนย มีค่าเฉลี่ย 1.11 ข้อที่ 16 ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา มากกว่าเนื้อหมู/เนื้อวัว มีค่าเฉลี่ย 1.23

ตารางที่ 4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (ข้อคำถามเชิงบวก) (n = 60)

ปัจจัยด้านเพศ	ระดับพฤติกรรมการบริโภค อาหารเชิงบวก		X ²	df	p-value*
	ปานกลาง (จำนวน)	ดี (จำนวน)			
เพศ			3.342	2.00	0.188
ชาย	2.00	2.00			
หญิง	19.00	37.00			
รวม	21.00	39.00			
เกรดเฉลี่ยสะสม			3.508	6.00	0.743
2.00-2.49	1.00	5.00			



2.50-2.99	1.50	11.00		
3.00-3.45	10.00	15.00		
3.50 ขึ้นไป	3.00	4.00		
รวม	25.00	35.00		
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน				
			10.277	6.00
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท	5.00	12.00		0.113
2,001-4,000 บาท	11.00	17.00		
4,001-6,000 บาท	4.00	5.00		
6,001 ขึ้นไป	4.00	2.00		
รวม	25.00	35.00		
ค่าดัชนีมวลกาย				
			0.313	6.00
น้อยกว่า 18.50	6.00	6.00		0.999
18.50-22.90	12.00	17.00		
23.00-24.90	3.00	11.00		
25.00-29.90	2.00	3.00		
รวม	23.00	37.00		
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน				
			7.571	6.00
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท	1.00	10.00	6.00	
2,001-4,000 บาท	4.00	17.00	7.00	
4,001-6,000 บาท	1.00	6.00	2.00	
6,001 ขึ้นไป	2.00	3.00	1.00	
รวม	8.00	36.00	16.00	

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (ข้อคำถามเชิงบวก) พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) เกรดเฉลี่ยสะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$)

ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$)

ค่าดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกันโรคไข้เลือดออก ของประชาชนในเขตพื้นที่ชุมชน บ้านแสงวิมาน ตำบลคลองน้อย อำเภอบางแพ จังหวัดนครศรีธรรมราช จากการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาจำนวน 60 คน พบว่า เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง และค่าดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ ($p < 0.05$) สอดคล้องกับการศึกษาของ มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระดับดัชนีมวลกายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับสุขภาพของนักเรียนนักศึกษา พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติ กับ



พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ($P<0.05$) อาจเป็นเพราะว่า ไม่ว่าเพศหญิงหรือเพศชายสามารถเข้าถึงสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารได้เท่าเทียมกัน

ผลการศึกษาปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับดี ได้แก่ ข้อที่ 2 โดยปกติควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 0.98 ข้อที่ 3 การรับประทานอาหารสดจะมีผลต่อไต มีค่าเฉลี่ย 0.82 ข้อที่ 4 การดื่มของมึนเมาจะทำให้เสียสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย 0.92 ข้อที่ 5 ควรเลือกซื้ออาหารที่สดและสะอาด มีค่าเฉลี่ย 1.00 ข้อที่ 6 การรับประทานอาหารสะอาดและสุกใหม่ๆ สามารถป้องกันโรคพยาธิได้ มีค่าเฉลี่ย 0.13 ข้อที่ 7 อาหารที่มีแมลงวันตอมเป็นที่มาของโรคอุจจาระร่วง มีค่าเฉลี่ย 0.32 ข้อที่ 9 โรคกระเพาะอาหารเกิดจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา มีค่าเฉลี่ย 0.97 ข้อที่ 10 การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก มีค่าเฉลี่ย 0.93 ข้อที่ 11 การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้เกิดอาการท้องผูก มีค่าเฉลี่ย 0.83 ข้อที่ 12 เนื้อดิบมีคุณค่าทางอาหารและปลอดภัยมากกว่าเนื้อสุก มีค่าเฉลี่ย 0.83 ข้อที่ 13 ก่อนปรุงอาหารจะล้างผักให้สะอาดก่อน มีค่าเฉลี่ย 0.97 ข้อที่ 14 เกลือไอโอดีนสามารถป้องกันโรคคอพอกได้ มีค่าเฉลี่ย 0.87 ข้อที่ 15 เราควรรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และปริมาณที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ย 0.98 และพบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีความรู้ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 8 การดื่มน้ำกาแฟเป็นประจำจะทำให้ไม่วางนอนสามารถทำงานได้มากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 0.48

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา พบว่า กลุ่มนักศึกษาคณะสาธารณสุขมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ข้อที่ 1 ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ย 1.38 ข้อที่ 3 ท่านรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน มีค่าเฉลี่ย 0.18 ข้อที่ 4 ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 0.59 ข้อที่ 9 ท่านจะซื้ออาหารอาหารประเภทที่มีเครื่องหมาย มีค่าเฉลี่ย 1.70 ข้อที่ 10 ท่านพิจารณาความสดและสีของอาหารก่อนซื้อ มีค่าเฉลี่ย 1.58 ข้อที่ 12 ท่านจะอุ่นอาหารทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.38 และกลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่ 2 ท่านดื่มน้ำอัดลมในขณะที่รับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ย 1.05 ข้อที่ 5 ท่านใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร มีค่าเฉลี่ย 0.88 ข้อที่ 6 ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด มีค่าเฉลี่ย 0.93 ข้อที่ 7 ท่านรับประทานขนม ข้าวในอาหารมื้อหลัก มีค่าเฉลี่ย 0.96 ข้อที่ 8 ท่านจะรับประทานของหวานจัดเมื่อรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ย 1.10 ข้อที่ 11 ท่านเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงรสชาติอาหารเป็นหลัก มีค่าเฉลี่ย 0.78 ข้อที่ 13 ท่านมักจะรับประทานผักผลไม้ที่ปลูกเอง ผักสวนครัว กล้วย มีค่าเฉลี่ย 1.23 ข้อที่ 14 ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น แกงกะทิ เนื้อติด ไขมันเนย มีค่าเฉลี่ย 1.11 ข้อที่ 16 ท่านรับประทานอาหารประเภทปลามากกว่าเนื้อหมู/เนื้อวัว มีค่าเฉลี่ย 1.23 สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิมล เมฆวิมล (2555) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญ ($P<0.05$)

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (ข้อคำถามเชิงบวก) พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) เกรดเฉลี่ยสะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) ค่าดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$)

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา (ข้อคำถามเชิงลบ) พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) เกรดเฉลี่ยสะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง/เดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$) ค่าดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามเชิงบวก ของนักศึกษาคณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ($P>0.05$)



เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ เมื่อมูล และรุ่งรัศมี อาจศัตรู. (2562). พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนของนักเรียนโรงเรียนดอยหลวงวังม้งคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอหล่มสัก จังหวัดเชียงราย. วารสารวิชาการป้องกันควบคุมโรค สคร.2 พิษณุโลก 2562;6 (ฉบับที่ 1) : 37-47.
- บุญเรือง ชัยสิทธิ์. (2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุบลราชธานี. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ปุนินทร์ ศรีลักษณ์. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลางสถาบันพระบรมราชชนก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2554.11
- มนัส ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการจัดการ. 3(1). 109-116. ราชบัณฑิตยสถาน. (2549). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 กรุงเทพฯ:นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รุสนี มาตาเยะ. (2550). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวมุสลิมในชนบท: กรณีศึกษาพื้นที่ในความรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านแห ตำบลบ้านแห อำเภอธำเท จังหวัดยะลา. ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุข). วิทยาการสาธารณสุขสิรินธรยะลา.
- วิภาวี ปันนพศรี. (2550). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ภาควิชาบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- สุวรรณา เขียวขุนทด. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนภาษีเจริญ. รายงานวิจัยเขตภาษีเจริญ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). สืบค้นเมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2565
- Feldman, Robert H. L. (1983). Communicating Nutrition to High School StudentIn Kenya. the Journal of School Health. 53(2) :140-143.