

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการลดน้ำหนักนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดสมุทรปราการ

วราพันธ์ ดีหอมศีล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการลดน้ำหนักนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วนใน
จังหวัดสมุทรปราการ

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM ON WEIGHT REDUCTION AMONG
OBESE STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL, SAMUTPRAKAN PROVINCE

วรณันท์ ดีหอมสีล 4937384 PPHP/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรียา ตันสกุล ค.ด., อากาศร เผ่าวัฒนา Ph.D. (Nursing),
ธราดล เก่งการพานิช พ.บ.ม.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการลดน้ำหนักนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะอ้วนในจังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ที่มีภาวะอ้วน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 34 คน ประเมินการเปลี่ยนแปลงโดยการตอบแบบสอบถามและชั่งน้ำหนัก เก็บข้อมูล 3 ระยะคือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square test, ANCOVA, Independent t-test และ Repeated Measure one-way ANOVA

ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการควบคุมตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีกว่าก่อนการทดลองและไม่ลดลงในระยะติดตามผล ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนักดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในระยะหลังการทดลองแต่ไม่ดีกว่าในระยะติดตามผล ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เจตคติต่อโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแต่พบว่าดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในการลดน้ำหนักไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และโปรแกรมสุขศึกษาไม่สามารถทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถทำให้น้ำหนักตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองลดลงได้เนื่องจากเวลาในการศึกษานั้นน้อยเกินไป แต่จากผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก เจตคติต่อโรคอ้วนและการลดน้ำหนัก พฤติกรรมการควบคุมตนเอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว จึงควรดำเนินการให้เกิดความต่อเนื่องของโปรแกรมสุขศึกษาระหว่างบ้านและโรงเรียน และใช้ระยะเวลาเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา/ลดน้ำหนัก/นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น/ภาวะอ้วน

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM ON WEIGHT REDUCTION
AMONG OBESE STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL, SAMUTPRAKAN PROVINCE

WARANUN DEEHOMSIN 4937384 PPH/M

M.SC. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., ARPAPORN
POWATTANA, Ph.D. (NURSING), THARADOL KENGGANPANICH, M.A.

ABSTRACT

This study was quasi-experimental research which aimed to explore the effectiveness of a health education program on weight reduction among obese students in junior high school, in Samutprakan Province. The samples were Mathayomsuksa 2 and 3 obese students consisting of 38 people in the experimental group and 34 people in the comparison group. Their changes were evaluated with questionnaires and weight measurements. The data had been collected during 3 stages: before the experiment, after the experiment, and in the follow-up stage. The data analysis was made by percentage, mean, standard deviation, Chi-square test, ANCOVA, Independent t-test, and Repeated Measure one-way ANOVA.

The findings of the study revealed that after the experiment, the experimental group had better knowledge about obesity and weight reduction, self-control behaviors, and food consumption behaviors, than before the experiment, which they still maintained during the follow-up stage. Their knowledge about obesity and weight reduction was better than the comparison group after the experiment, but was not better during the follow-up stage whereas their food consumption behavior was better than the comparison group with a statistical significance ($p < 0.05$). Their exercise and movement behaviors, attitudes toward obesity and weight reduction did not differ between before the experiment and after the experiment, but were better than the comparison group with a statistical significance ($p < 0.05$). Weight reduction support from friends did not differ between before the experiment and after the experiment; and the health education program did not contribute to weight reduction after the experiment and during the follow-up stage.

The results of this study could not reduce the weight of the students in the experimental group due to the truncated time period of the study. However, the study could result in changes in knowledge about obesity and weight reduction, attitudes towards obesity and weight reduction, self-control behaviors, food consumption behaviors, and exercise and movement behaviors. Therefore, the health education program should be implemented continuously both at home and at school for a longer period of time.

KEY WORDS : EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM / WEIGHT
REDUCTION / JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS / OBESITY

226 pages