

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ
ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นายปรมินทร์ อ่อนมณี

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. พิชราภรณ์ อารีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์คือการพักผ่อนและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ ประชากรคือ บุคลากรทางด้านสุขภาพ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินจำนวน 73 และ 67 คนตามลำดับ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นจากแนวทาง 3 อ. ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2550 ความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติและภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้ง ประเภทเนื้อสัตว์ และประเภทไขมันอยู่ในระดับพอใช้เช่นกัน การบริโภคอาหารประเภทไข่ ถั่ว นมของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีเช่นกัน การบริโภคอาหารประเภทผักและประเภทผลไม้ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน วิธีการปรุงอาหาร/รสชาติของอาหาร และวิธีการบริโภคเนื้อสัตว์ของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน แหล่งที่มาของวัตถุดิบ และแหล่งปรุงอาหารสำเร็จของทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับพอใช้เช่นกัน พฤติกรรมการล้างมือทั้งในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ของทั้งสองกลุ่มมีการล้างมือก่อนปรุงอาหาร ร้อยละ 87.7 และร้อยละ 85.1 ตามลำดับ และมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 83.6 และร้อยละ 80.6 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับควรปรับปรุงและพอใช้ ตามลำดับ สำหรับประเภทของการออกกำลังกายของทั้ง

สองกลุ่มอยู่ในระดับควรปรับปรุง เช่นกัน และกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมด้านอารมณ์คือ การพักผ่อนอยู่ในระดับดีเช่นกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้วางแผนและให้ความรู้ทางด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนให้แก่บุคลากรทางด้านสุขภาพ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ แห่งนี้ต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Health Behavior and Nutritional Status of Health Personnels
at Health Promotion Hospital, Chiang Mai Province

Author Mr. Poramin Onmanee

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Patcharaporn Aree Advisor

Asst. Prof. Dr. Pimpaporn Klunklin Co-advisor

ABSTRACT

The purpose of this descriptive study was to investigate the dietary behavior, exercise behavior and emotional behavior by resting and nutritional status of health personnel. The sample consisted of 140 health personnel at Health Promotion Hospital, Chiang Mai Health Center Area 10, divided in 2 categories that is normal-nutritional status and over-nutritional status were 73 personnel and 67 personnel, respectively. Purposive sampling was conducted and data were taken from body weight, height and questionnaires. According to the department of health, Ministry of Public Health B.E. 2550 reference was used. The reliability of the questionnaire using the Cronbach's alpha coefficient was .78. Data were analyzed using descriptive statistics by calculating the frequency, percentage, mean and Standard Deviation.

The results revealed that normal-nutritional status health personnel and over-nutritional status health personnel had dietary behavior in rice/starch, meat and fat were at a fair level, dietary behavior in egg, nut and dairy at a good level. Dietary behavior in fruits and vegetables were at a very good level both categories as well. Cooking process, taste of foods and how to cook meat products of both categories were a very good level. Place to eat out, materials source and foods providing source of both categories were a fair level. Hands wash behavior before cooking of both categories were found that 87.7 percent and 85.1 percent, respectively. Hand wash behaviors before eating of both categories were found that 83.6 percent and 80.6 percent, respectively. Exercise behaviors of both categories were at need to improve and at a fair level, respectively. Types of exercise for both categories were need to improve and emotional behavior for both categories were at a good level.

The result of this study can be used for planning to educate foods consumption, exercising and resting time for health personnel at Health Promotion Hospital.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved