

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด ตำบลบวกล้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากร

ประชากร คือ คนงานที่ทำงานประจำอยู่ในโรงงานบัวผัด ตำบลบวกล้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวน 45 คน ในปี พ.ศ. 2545 และมีดัชนีมวลกายที่แตกต่างกัน โดยคำนวณจากสูตร คือ

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ใช้เกณฑ์การตัดสินดังนี้ น้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์ปกติจะมีค่าระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร ซึ่งคนงานที่อยู่ในเกณฑ์นี้มีอยู่ร้อยละ 64.45 ถ้าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่าผอม หรือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์คนงานที่อยู่ในเกณฑ์นี้มีอยู่ร้อยละ 8.89 ถ้ามีค่าระหว่าง 25-29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร แสดงว่ามีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คนงานที่อยู่ในเกณฑ์นี้มีอยู่ร้อยละ 24.44 และถ้ามีค่ามากกว่า 30 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป แสดงว่าเป็นโรคอ้วน คนงานที่อยู่ในเกณฑ์นี้มีอยู่ร้อยละ 2.22 (ทัศนีย์ วิฑูริศานต์, 2544)

เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบทดสอบ แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาปรับปรุงจากการค้นคว้าแบบอิสระของ บุญชู ประเสริฐผล (2545) และวรวรรณ วิชะกุล (2545) มี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ การออกกำลังกาย โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการของพนักงานมีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ ซึ่งผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ คือ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” มีจำนวน 25 ข้อ คะแนนเต็ม 25 คะแนน

การให้คะแนนความรู้ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน การแบ่งระดับความรู้ ใช้เกณฑ์ตัดสิน ดังนี้ (บุญหุบ ประเสริฐผล, 2545 และรัชดาภรณ์ เสนางาม, 2544)

น้อยกว่าร้อยละ 50	มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ
ร้อยละ 50-70	มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง
มากกว่าร้อยละ 70	มีความรู้ในระดับดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับประทานอาหารของพนักงาน ประกอบด้วย แบบแผนการรับประทานอาหารมื้อกลางวันของพนักงาน ได้แก่ ที่มาของอาหาร ลักษณะของอาหารที่รับประทาน รสชาติอาหาร อาหารที่ชอบ ประเภทอาหาร ผลไม้ที่รับประทาน ปริมาณของการดื่มน้ำ ชนิดของน้ำที่ดื่ม การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร และการออกกำลังกาย พร้อมทั้งความถี่ของชนิดอาหารที่รับประทาน ประกอบด้วย เนื้อสัตว์/โปรตีน อาหารทะเล เนื้อสัตว์อื่น ธัญพืช ผักชนิดต่าง ๆ และน้ำมัน ความถี่ของชนิดอาหารที่รับประทาน มี 3 ระดับ ดังนี้

- ไม่รับประทาน หมายถึง ความถี่ที่ไม่รับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ เลย
- รับประทานอาหารนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ความถี่ที่รับประทานอาหารชนิดนั้น นาน ๆ ครั้ง หรือ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์
- รับประทานอาหารเป็นประจำ หมายถึง ความถี่ที่รับประทานอาหารชนิดนั้น มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

ส่วนที่ 4 แบบบันทึกการสังเกตสุขอนามัยส่วนบุคคลของพนักงานในการรับประทานอาหาร มื้อกลางวันว่ามีการปฏิบัติตามนี้หรือไม่ คือ การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร รับประทานอาหารในสถานที่ที่จัดไว้ให้ การใช้ช้อนกลาง มีภาชนะที่ใส่อาหาร เช่น จาน ชาม มีแก้วน้ำส่วนบุคคล ระหว่างรับประทานอาหารถ้าไอหรือจามมีการปิดปาก ทำความสะอาดโต๊ะอาหารก่อนและหลังการรับประทานอาหาร และทิ้งขยะในถังขยะที่เตรียมไว้แล้ว สำหรับภาชนะบรรจุอาหารใช้แบบไหน เช่น ใบตอง ถุงพลาสติก โฟม โลหะ และไม้ไผ่

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Validity) ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือความรู้ทางโภชนาการ การรับประทานอาหาร และแบบบันทึกการสังเกตสุขอนามัยส่วนบุคคลของคณงานในการรับประทานอาหารเช้ากลางวัน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และทำการปรับปรุงแก้ไขตามที่คุณวุฒิแนะนำ

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับคณงานที่ไม่ใช่คณงานของโรงงานบัวผัด จำนวน 60 คน เป็นข้อทดสอบความรู้ทางโภชนาการจำนวน 30 ข้อ หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาคำนวณหา ความยาก-ง่าย และอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ผู้ศึกษาเก็บข้อมูลโดยขอความร่วมมือในการทำแบบทดสอบและแบบสอบถามจากกลุ่มคณงาน จำนวน 45 คน ที่ทำงานอยู่ในโรงงานบัวผัด อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
2. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ข้อมูลเกี่ยวกับคณงานและการรับประทานอาหารเช้า
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ทางโภชนาการ