

ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Nutritional Status and 3E's Behavior of the First Year Students at  
Huachiew Chalermprakiet University



การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
ปีการศึกษา 2552

ชื่อเรื่อง	ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ผู้วิจัย	นางดวงพร กัตัญญุตานนท์
สถาบัน	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ปีที่พิมพ์	พ.ศ.2553
สถานที่พิมพ์	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
แหล่งเก็บรายงานฉบับสมบูรณ์	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
จำนวนหน้างานวิจัย	135 หน้า
คำสำคัญ	ภาวะโภชนาการ พฤติกรรม 3 อ. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ลิขสิทธิ์	มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการ และศึกษาพฤติกรรม 3 อ. ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรม 3 อ. กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 350 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดค่าดัชนีมวลกายและการวัดเส้นรอบเอว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไค-สแควร์

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 9.7 อยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 10.3 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงของนักศึกษา อยู่ในภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 11.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ มีความสัมพันธ์ กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์การอ้วนลงพุงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารรายข้อ พบว่าการหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การกินอาหารในสัดส่วน 2 :1: 1 คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษา

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าแม้พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและอารมณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักศึกษา แต่เป็นพฤติกรรมที่ต้องได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษาในอนาคต



<b>Research Title</b>	Nutritional Status and 3E's Behavior of the First Year Students at Huachiew Chalermprakiet University
<b>Researcher</b>	Tuangporn Katanyutanon
<b>Institution</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>Year of Publication</b>	2010
<b>Publisher</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>Sources</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>No. of Pages</b>	135
<b>Keywords</b>	Nutritional Status, 3E's Behavior, the First Year Students at Huachiew Chalermprakiet University
<b>Copyright</b>	Huachiew Chalermprakiet University

#### ABSTRACT

This research is a cross sectional survey research. The purpose was to study the nutritional status and 3 E's behavior including Eat-food consumption, Exercise-physical activity, and Emotion –mental health. The relationship of 3 E's behavior and nutritional status of first year students in Huachiew Chalermprakiet University was also study. The survey sample of 350 students in a first academic year 2009 of Huachiew Chalermprakiet University was selected by multistage random sampling technique. Data was obtained by using questionnaire. Nutritional status was assessed by measuring a body mass index and a waist circumference. Data was analyzed by frequency, percentage, means, standard deviation, and chi-square test.

The results showed that the prevalence of overweight, obesity, and abdominal obesity of the first year students was 9.7 %, 10.3 %, and 11.1 %, respectively. The behaviors of students for food consumption, physical activity and emotion were in the medium level. The food consumption behavior, The physical activity, and the emotion showed no statistical significant relationship with the nutritional status and the abdominal obesity of the first year students.

The results of food consumption behavior indicated that the avoiding of food containing high fat, the avoiding of beverage, and the consumption of food in a proportion of 2 : 1 : 1 such as 2 part of vegetable, 1 part of rice or starch, and 1 part of meat, had statistical significant relationship ( $p\text{-value} < 0.05$ ) with the nutritional status follows the body mass index of students.

The results of this study pointed out that although the 3 E's behavior showed no significant relationship with the nutrition status of students, but it needs a promotion for decreasing of health risk factor of students in the future.



## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยความอนุเคราะห์จากหลายท่าน โดยเฉพาะจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลัทธมจิตรกุล คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำในการวิจัย และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือด้วย รวมทั้งอาจารย์ประกาศิ คุปต์กานต์ หัวหน้าสาขาวิชาการบริหาร โรงพยาบาล คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้สนับสนุนการทำวิจัยนี้มาโดยตลอด ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ดร.วนิษา กิจวรพัฒน์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คุณมุกดา ไชยมโน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลชุมชนบางปะกง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรศิริ พันธศรี อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และอาจารย์ชญญา เจียมใจ อาจารย์ประจำสาขาวิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในงานวิจัยนี้ รวมทั้งขอขอบพระคุณคุณวัชณี หัตถพนม พยาบาลวิชาชีพ 8 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ที่ช่วยเหลือเรื่องเครื่องมือในการวัดสุขภาพจิต อาจารย์กานต์วี นาทอง คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี รวมทั้งขอบคุณประธานนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะต่าง ๆ ที่เอื้อเฟื้อในการนัดนักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล สุดท้ายขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่เห็นความสำคัญของงานวิจัยและให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้

ดวงพร กัตัญญุตานนท์