

ผลของโปรแกรมการจัดการตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ปี 2569

Effects of Self-Management Program for Health Behavior Modification, Body Mass Index and Waist Circumference among Village Health Volunteers with Abdominal Obesity, Primary Care Center, Srisaket, 2026

นิชากร โพธิ์วัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลศรีสะเกษ

บทคัดย่อ

บทนำ : ปัจจุบันภาวะอ้วนลงพุงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญและเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและการขาดการออกกำลังกาย โดยสามารถประเมินได้จากค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน หาก อสม. มีภาวะอ้วนลงพุงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและบทบาทการเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวของ อสม.ที่มีภาวะอ้วนลงพุง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนต่อไป

วิธีการศึกษา : การวิจัยเชิงกึ่งทดลองครั้งนี้ (Quasi-experiment Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เพื่อการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุงคือ 10 ชุมชนในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง (PCU1) อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 78 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามมีทั้งหมด 5 ส่วน ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างระหว่างวันที่ 23 มกราคม- 31 มีนาคม 2569 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติอนุมานได้แก่ Paired t-test และ Independent t-test

ผลการศึกษา : ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการตนเองมีประสิทธิภาพต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวได้

สรุปผลและข้อเสนอแนะ : ควรนำโปรแกรมฯไปประยุกต์ใช้ในกลุ่ม อสม. หรือประชาชนที่มีภาวะอ้วนลงพุงในพื้นที่อื่น มีการวัดดัชนีชี้วัดทางชีวภาพเพิ่มเติม เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือดและบุคลากรสาธารณสุขควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมแรงและคงพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

คำสำคัญ : โปรแกรมการจัดการตนเอง; พฤติกรรมลดน้ำหนัก; ภาวะอ้วนลงพุง; อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา : องค์การอนามัยโลกรายงาน ในปี พ.ศ. 2565 ประชากรโลกประมาณหนึ่งในแปดมีภาวะโรคอ้วน โดยอัตราโรคอ้วน ในผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่า และในวัยรุ่นเพิ่มขึ้นถึงสี่เท่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 และในปี พ.ศ. 2565 พบว่า ผู้ใหญ่ทั่วโลก อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 2.5 พันล้านคน มีน้ำหนักเกิน โดยในจำนวนนี้ 890 ล้านคน มีภาวะโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 43 และ ร้อยละ 16 ตามลำดับ (World Health Organization :WHO,2024) ในประชากรวัยผู้ใหญ่ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 ประชากรวัยผู้ใหญ่มากกว่า 3 พันล้านคน หรือร้อยละ 50 ของประชากรโลกจะมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขและเพิ่มภาระค่าใช้จ่าย ทางทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญ สถานการณ์ในประเทศไทย ข้อมูลจากคลังข้อมูลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข (HDC) พบว่า ผู้ใหญ่อายุ 19 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วนหรือดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 kg/m² มากถึงร้อยละ 45.6 ในปี พ.ศ. 2563 และเพิ่มเป็นร้อยละ 46.2 ในปี พ.ศ. 2564 และร้อยละ 46.6 ในปี พ.ศ. 2565(กรมควบคุมโรค,2566) จากข้อมูลคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ในปี 2567 ของประชาชนตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 1,008 คน พบว่า ประชาชนที่มีภาวะอ้วน รวมจำนวน 641 คน คิดเป็นร้อยละ 63.59 จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าประชาชนในตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษกำลังเผชิญกับ ภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งส่วนใหญ่ยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย

ดังนั้นในฐานะที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านต้องเป็นแบบอย่างที่ดีเรื่องสุขภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิด กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม และสร้างความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุง โรคอ้วน การควบคุมอาหาร การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ทั้งด้านการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ รวมทั้งมีการกระตุ้นเตือนและการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย :

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เพื่อการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์เพื่อการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก เส้นรอบเอว ดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ระเบียบวิธีวิจัย :

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุงคือ 10 ชุมชนในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง (PCU1) อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 78 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง (Sample) การคัดเลือก/คัดออก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง จำนวน 39 คนและกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 39 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบบไม่คืนที่ในกลุ่มประชากรตามคุณสมบัติที่กำหนด

การสุ่มตัวอย่างใช้การการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบบไม่คืนที่ในกลุ่มประชากรตามคุณสมบัติที่กำหนดดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมคือ 39 คนต่อกลุ่มประชากร

ผลการวิจัย :

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป การศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรส และส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักมาก่อน นิยมประกอบอาหารด้วยตนเอง อีกทั้งยังพบว่ามิโรคประจำตัวมากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง

2. ผลการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง (ก่อน-หลังการทดลอง)

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการตนเอง กลุ่มทดลองมีแนวโน้มของคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุง การรับรู้ความสามารถแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการลดน้ำหนักดีขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงด้านเส้นรอบเอวและดัชนีมวลกาย

3. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

หลังการทดลอง พบว่าคะแนนด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถ ความคาดหวัง และพฤติกรรมของทั้งสองกลุ่ม ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p < 0.05$) อย่างไรก็ตาม ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอวของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

อภิปรายผลการวิจัย :

1. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถในการลดน้ำหนัก การปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนักสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เป็นเพราะการได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีภาวะอ้วนลงพุง โดยประยุกต์ทฤษฎีทฤษฎีการจัดการตนเองและทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองรวมระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้ เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุง การให้ความรู้เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ เพื่อสร้างการจัดการตนเอง และมีการฝึกปฏิบัติจริงพร้อมทบทวนความจำ และ ยังได้รับการกระตุ้นโดยบุคคลต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักและเส้นรอบเอวที่ประสบความสำเร็จแล้ว โดยทุกสัปดาห์มีกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิคเข้มข้นร่วมกับอุปกรณ์ยางยืดช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และมีการชั่งน้ำหนักอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งยังได้รับแรงจูงใจในการควบคุมน้ำหนักจากกิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนัก การแนะนำวิธีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์จาก เพื่อนในกลุ่ม จึงทำให้เกิดการควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

2. ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนลงพุงและการลดน้ำหนัก การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการลดน้ำหนัก ความคาดหวังในผลลัพธ์ และการปฏิบัติตัวในการลดน้ำหนัก ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 อาจอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากหลายแหล่งในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น สื่อออนไลน์หรือกิจกรรมของหน่วยงานสาธารณสุข ส่งผลให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้และการรับรู้ที่ใกล้เคียงกัน

เอกสารอ้างอิง :

1. World Health Organization (WHO). Obesity and overweight [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 Mar 1 [cited 2025 May 22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. กรมควบคุมโรค. กรมควบคุมโรค ชวนภาคีเร่งจัดการโรคอ้วน ชูประเด็นรณรงค์วันโรคอ้วนโลกปี 2568 "ระบบดี สุขภาพดี" [อินเทอร์เน็ต]. 2568 มี.ค. 3 [เข้าถึงเมื่อ 2025 พ.ค. 22]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=50587&deptcode=brc>
3. กรมควบคุมโรค. กรมควบคุมโรค ผลักดันคนไทยใส่ใจสุขภาพ ปรับเปลี่ยนมุมมองลด “โรคอ้วน” [อินเทอร์เน็ต]. 2566 มี.ค. 3 [เข้าถึง เมื่อ 2025 พ.ค. 22]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=32470&deptcode=brc>
4. สุกัญญา จันทร์อ้วน. (2568). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรที่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน โรงพยาบาลบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2568, จาก [file:///C:/Users/User/Downloads/16032-Article%20Text-42313-2-10-20250726%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/16032-Article%20Text-42313-2-10-20250726%20(1).pdf)
5. สุภาพร ทิพย์กระโทก, ธนิตา ผาติเสนะ. (2563). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่มีภาวะอ้วนลงพุง. สืบค้นเมื่อ สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2568, จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/242670>