

ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียน ชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

ชุตินา อัจฉกรโกวิท* วีนัส ลิพทกุล**
ลิวรรณ อุณาภิรักษ์** อรุณรัศมี บุนนาค***

*Effectiveness and Outcome of the Health Behavior
Modification Intervention among the Overweight
Elementary School Children, Bangkoknoi district, Bangkok.*

*Chutima Autthakornkovit, Venus Leelahakul
Livan Ounnapiruk, Aroonrasamee Bunnag*

บทคัดย่อ: การศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ คือ ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ โดยเปรียบเทียบอัตราการควบคุมน้ำหนักของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ประชากรที่ศึกษาเป็นโรงเรียนในเขตบางกอกน้อย 17 โรงเรียน ทำการสุ่มแบบ simple random sampling เข้ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 โรงเรียน และกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน แล้วจึงดำเนินการประเมินภาวะโภชนาการเด็ก ป.3 - ป.6 ในกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง) คัดเลือกเด็กที่มีน้ำหนักเกิน และผู้ปกครองยินยอมสุ่มแบบ simple random sampling เข้ากลุ่มทดลอง 51 คน และกลุ่มควบคุม 51 คน ในกลุ่มทดลองดำเนินการเข้าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้ 1) ประเมินภาวะโภชนาการและปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินเมื่อเริ่มโครงการ 2) จัดกิจกรรมเพิ่มความรู้และทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนัก 2 วัน 3) ให้คำปรึกษาการปฏิบัติการบริโภคและออกกำลังกาย / การทำกิจกรรมประจำวัน ระยะเวลา 6 เดือน เดือนที่ 1, 2 ทำสัปดาห์ละครั้ง เดือนที่ 3 3 ครั้ง เดือนที่ 4 2 ครั้ง และเดือนที่ 5, 6 เดือนละครั้ง 4) ประเมินภาวะโภชนาการเมื่อสิ้นสุดโครงการ สำหรับกลุ่มควบคุมดำเนินการคือประเมินภาวะโภชนาการเมื่อเริ่มโครงการ และ 6 เดือนต่อมาเมื่อปิดโครงการ

* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลรุกราน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการเปรียบเทียบอัตราการควบคุมน้ำหนักของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า โปรแกรมมีประสิทธิภาพ = 15.37 % กล่าวคือ เด็กอ้วน 100 คน ที่เข้าโปรแกรมนี้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ 15 คน ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนสุขภาพของเด็กน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยเปรียบเทียบผลของ Anthropometric assessment ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าของการเปลี่ยนแปลงของ BMI (Body Mass index), TWA (Thai weight for age), THA (Thai Height for age), เส้นรอบอกและเส้นรอบตะโพก (ซม.), ค่าไขมันใต้ผิวหนัง (Sub Cutaneous fat) ได้แก่ MAC (Mid Arm Circumference) TS (Triceps skin fold) BS (Biceps skin fold) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05, < .001, < .001, < .001, < .001, < .05, < .01, < .05$) ตามลำดับ

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

Abstract : The study of the health behavior modification intervention among the overweight elementary school children was aimed to evaluate the effectiveness and outcome of the program in eating behavior, exercise behavior, and daily activities modification. From the total of 17 the elementary schools in Bangkoknoi district three schools were randomized and assigned into the experimental group 1 school and 2 schools in control groups. Then, the 102 overweight school children with the permission of their parent from these schools were randomized into each group (51 children in each group). The 6 month-health behavior modification intervention composed of the nutritional assessment, the health education in controlling weight, and the counseling in eating and exercising behavior. From the comparison of the incidence of the weight control among these two groups, the study revealed that the effectiveness of the intervention in controlling weight in school children was 15.37 %. Fifteen children from the total of 100 could be able to control their weight after the program including the self care management in eating and exercising habits. Results of the Outcome of Health Behavior Modification Program in overweight children on the Anthropometric assessment revealed that there were statistical significance among groups. The intervention group had significant changed in BMI (Body Mass Index) ($p < .05$), TWA (Thai weight for age) ($p < .001$), THA (Thai Height for age) ($p < .001$), Trunk ($p < .001$) and Hips circumference (in cm.) ($p < .001$), and Sub Cutaneous fat (i.e., Mid Arm Circumference ($p < .05$), Triceps skin fold ($p < .01$), Biceps skin fold ($p < .05$)).

Keywords : Effectiveness , outcome, health behavior modification