



รายงานการวิจัย
เรื่อง

การส่งเสริมสุขภาพและการแก้ปัญหาโรคอ้วนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

โดย

อริสา สินธุ์

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ปีการศึกษา 2566

ชื่องานวิจัยในชั้นเรียน การส่งเสริมสุขภาพและแก้ปัญหาโรคอ้วนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ชื่อผู้วิจัย นางอริสรา สินธุ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

บทคัดย่อ

งานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งเป็นนักเรียนที่ค่าน้ำหนักมากเกินไปเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1. เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย 2. แผนการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี

จากการวิจัยพบว่ากลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมทางโภชนาการที่เป็นห่วง คือ นิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มีแป้งและไขมันปริมาณมาก ดื่มเครื่องดื่มน้ำอัดลเป็นประจำ จากการให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี เป็นระยะเวลา 3 เดือน พบว่า นักเรียนมีน้ำหนักตัวลดลง แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ที่เกินมาตรฐาน นักเรียนมีการปรับวินัยในการรับประทานอาหารมากขึ้น ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบริโภคอาหารมื้อหลักของคนเรามีความจำเป็นที่จะต้องบริโภคให้ครบ 3 มื้อ โดยควรรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ และรับประทานอาหารให้สมดุลกันระหว่างอาหารทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะในวัยเด็กที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต เด็กช่วงวัย 12 – 18 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องการพลังงานสูง เมื่อมีการรับประทานอาหารมาก แต่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน น้ำตาล สูงมากเกินไป ก็จะส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนได้

จากการสำรวจปัญหาสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พบว่า มีนักเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ภาวะโรคอ้วนจำนวน 2 คน โดยการคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วนในเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง ก่อให้เกิดความสุขกับนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบปัญหาของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วน
2. ได้แนวทางการแก้ปัญหา และพัฒนาสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วน ให้มีรูปร่างสมส่วน สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพใจที่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อแก้ปัญหาภาวะโรคอ้วนสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการวิจัยในครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ฝ่ายมัธยม จำนวน 2 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากการสำรวจค่าดัชนีมวลกาย และเลือกนักเรียนที่มีผลเกณฑ์เกินมาตรฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แผนการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่มีภาวะโรคอ้วน เพื่อแก้ปัญหาให้นักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วน โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากร นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ฝ่ายมัธยม จำนวน 2 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากการสำรวจค่าดัชนีมวลกาย และเลือกนักเรียนที่มีผลเกณฑ์ว่าเกินมาตรฐาน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แผนการออกกำลังกาย มีรายละเอียดดังนี้

- 1) การวิ่ง 30 เมตรไปกลับวันละ 10 รอบ
- 2) กระโดดตบ วันละ 100 ครั้ง
- 3) ซิทอัพวันละ 10 – 20 ครั้ง

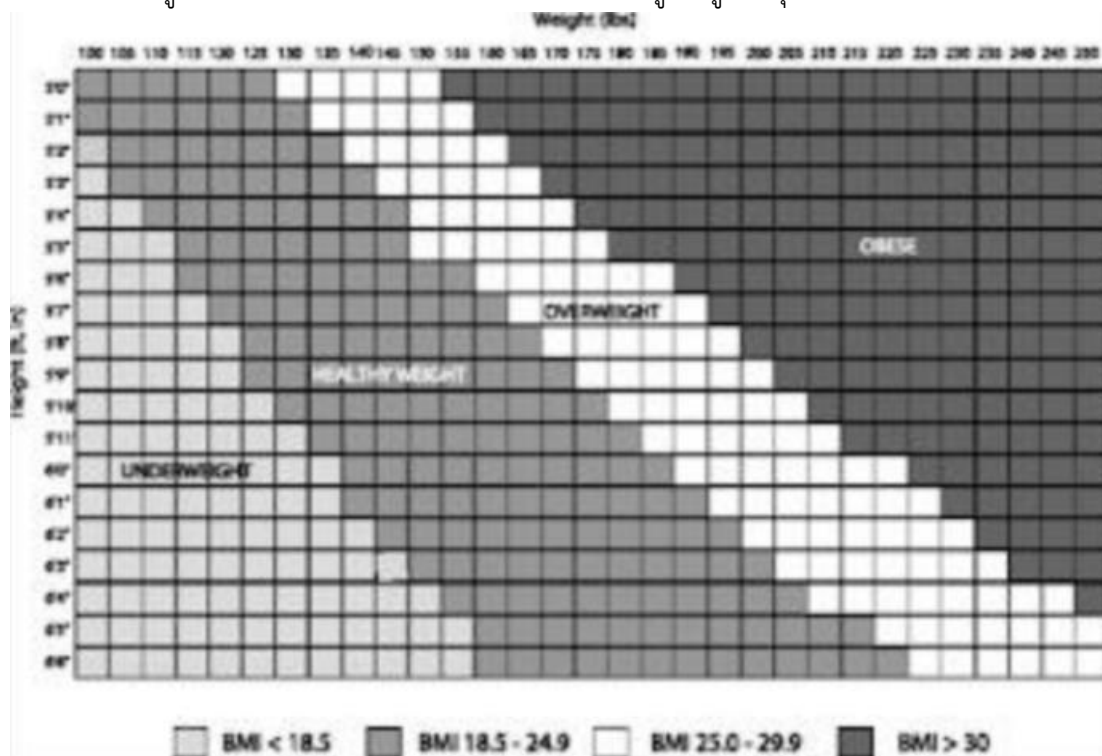
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเที่ยงตรงและความเชื่อถือได้ในการรวบรวมข้อมูลและผลของข้อมูลจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยได้ใช้เวลาช่วงพักกลางวัน ของวันจันทร์ - วันศุกร์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ในการใช้แผนการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโรคอ้วน คือผู้ที่มีไขมันไม่ดีต่อสุขภาพในอัตราส่วนที่สูงในร่างกาย วิธีการวัดภาวะโรคอ้วนโดยมากจะคำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง ที่เรียกว่า “ดัชนีมวลกายหรือ body mass index (BMI)” ค่า BMI คือ อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักนอกเหนือจากนี้ค่า BMI ยังแสดงถึงภาวะอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินได้แม่นยำกว่าการประเมินจากน้ำหนักอย่างเดียว แนวทางการประเมินค่า BMI ในผู้ที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี มีดังนี้

< 18.5	ผอม (underweight)
18.5 – 24.9	สมส่วน (healthy)
25 – 29.9	น้ำหนักเกิน (overweight)
> 30	ภาวะอ้วน (obese)

แผนภูมิแสดงการวัดค่า BMI จากน้ำหนักและส่วนสูงในผู้ที่อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี



เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่รูปร่างสมส่วนแล้ว ผู้ที่น้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ มากขึ้น ได้แก่ โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจหลอดเลือด, โรคหลอดเลือดสมองและโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังทำให้อายุขัยสั้นลงด้วย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเป้าหมายการวิจัยคือเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมทางโภชนาการที่น่าเป็นห่วง คือ นิยมบริโภคขนมของที่มีแป้งและไขมันปริมาณมาก โดยบริโภคเฉลี่ยวันละ 3-4 ครั้ง ส่วนเครื่องดื่มที่นิยมบริโภคมากที่สุด คือ น้ำอัดลม โดยเฉลี่ยเด็กได้รับพลังงานจากขนมและอาหารว่างประมาณ 495 กิโลแคลอรี หรือเทียบเท่าร้อยละ 30 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนพลังงานส่วนเกินนี้เป็นไขมันได้

ดังนั้นการมีภาวะโภชนาการที่ดีและถูกต้อง นอกจากผู้ปกครองจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ดีแล้ว กุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเองก็จะต้องมีการณรงค์ให้ความรู้และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกชนิดและปริมาณอาหารว่างและขนมอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ก็ควรเน้นเรื่องอาหารหลักที่รับประทาน การปรับกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายให้เหมาะสมควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีหลีกเลี่ยงโรคอ้วนหรือภาวะผอมซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่อไปนั่นเอง