**ชื่อผลงาน :** ผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ลดอ้วนลดพุง ในวัยแรงงาน ตำบลลำหนองแสน อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

**เจ้าของผลงาน :** นางสาวสาวิตรี เสนาลัย พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

**สถานที่ติดต่อกลับ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกุงเผือก ตำบลลำหนองแสน อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ โทรศัพท์ 082-6659969 E-mail : [Raipunsook@gmail.com](mailto:Raipunsook@gmail.com)

**บทคัดย่อ**

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอ้วนลดพุงในวัยแรงงานโดยเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตัวการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และเพื่อศึกษาผลการใช้ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอ้วนลดพุงในวัยแรงงานโดยเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว และอัตราส่วนเส้น รอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยประชากร อายุ 35-55 ปี จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอ้วนลดพุง แบบสอบถาม แบบบันทึกติดตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิธีดำเนินการวิจัย รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasiexperimental research) แบบ 2 กลุ่มวัดก่อนและหลัง การทดลอง (two group pre-post design) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีอายุระหว่าง 35–55 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลลำหนองแสน อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป เส้นรอบวงเอวเพศชาย 90 เซนติเมตรขึ้นไป เพศหญิง 80 เซนติเมตรขึ้นไป และอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก 0.8 ขึ้นไป เป็นกลุ่มทดลอง และประชากรวัยแรงงาน อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก 0.8 ขึ้นไป เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่ม แบบกำหนดสัดส่วน (Quota sampling) โดยการแบ่งเพศ สุ่มตามช่วงอายุจากนั้นแล้วนำมาสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากไม่แทนที่ จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และใช้วิธีการคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเดียวกัน จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีการย่อยและการดูดซึมอาหาร 2. แบบสอบถาม (Questionnaire) ผู้วิจัยได้สร้าง ขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีแลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดย ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ส่วนได้แก่ 1)ข้อมูลทั่วไปและ ข้อมูลด้านสุขภาพ 2) ด้านความรู้ 3) ทัศนคติ 4) การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย 3. แบบบันทึกติดตาม แบบบันทึกติดตามภาวะโภชนาการการออกกำลังกาย และเครื่องมือที่ใช้ประเมินภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัด การเก็บรวบรวมข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลด้าน สุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจก แจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนพฤติกรรม ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อนการดำเนินการและหลังการดำเนินการ

ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตัวการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตัวด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ดีกว่าก่อนการทดลอง และผลการเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว และอัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบสะโพกก่อนและหลัง การทดลอง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพกลดลงมากกว่าก่อนการทดลองและลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม