

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน หมู่ที่ 1 ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วิธีการดำเนินการศึกษามีดังนี้

#### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มผู้สูงอายุบ้านช่างเคียน หมู่ที่ 1 ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ ณ ศาลาการเปรี๊ญวัดช่างเคียน จำนวน 53 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีโรคประจำตัว และไม่มีโรคประจำตัว มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโครงร่างกระดูก หลังไม่โกง ไม่มีปัญหาในการรับฟัง และสามารถอ่านออกเขียนได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ ที่ปรับปรุงมาจากงานวิจัยของ วราภรณ์ เสถียรนพเก้า และวราภรณ์ บุปผา (อ้างแล้ว) และแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง พร้อมเครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้

##### 1. แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครอบครัว และบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย รายได้ต่อเดือน รวมถึงข้อมูลทางด้านสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การออกกำลังกาย การได้รับความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร และแหล่งที่ให้ความรู้

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร มื้อหลัก อาหารว่าง ลักษณะการรับประทานอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหาร แหล่งของอาหารที่นำมาปรุง วิธีการปรุง ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารต่อวัน ความพอใจของอาหารที่รับประทาน การใช้อาหารเสริม รวมทั้งอาหารที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติและเจ็บป่วย

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความถี่ในการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร 8 ประเภท จำนวน 42 รายการ ความถี่ในการบริโภคอาหารมี 5 ช่อง มีรายละเอียด ดังนี้

ความถี่ของการรับประทานอาหารเป็นประจำ หมายถึง รับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ ทุกวัน หรือ 1-4 ครั้ง/สัปดาห์

ความถี่ของการรับประทานอาหารนาน ๆ ครั้ง หมายถึง รับประทานอาหารชนิดนั้น นาน ๆ ครั้ง คือ 1-4 ครั้ง/เดือน หรือ 1-4 ครั้ง/ปี

ไม่รับประทาน/ไม่ดื่ม หมายถึง ไม่รับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ เลย

ชนิดอาหารที่บริโภคเป็นประจำมี 8 ประเภท จำนวน 42 รายการ ดังรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ 1	นมและผลิตภัณฑ์	มีจำนวน 6 รายการ
กลุ่มที่ 2	เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	มีจำนวน 10 รายการ
กลุ่มที่ 3	ธัญพืชและผลิตภัณฑ์	มีจำนวน 6 รายการ
กลุ่มที่ 4	ไขมัน	มีจำนวน 5 รายการ
กลุ่มที่ 5	ผัก และ ผลไม้	มีจำนวน 5 รายการ
กลุ่มที่ 6	เครื่องดื่ม	มีจำนวน 5 รายการ
กลุ่มที่ 7	น้ำตาลขนมหวาน	มีจำนวน 3 รายการ
กลุ่มที่ 8	เครื่องปรุงรส	มีจำนวน 2 รายการ

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การให้คะแนน	ข้อความทางดี	ข้อความทางไม่ดี
2	บริโภคอาหารชนิดนั้นเป็นประจำทุกวัน	ไม่บริโภคอาหารชนิดนั้นเลย
1	บริโภคอาหารชนิดนั้นนาน ๆ ครั้ง (หมายถึง บริโภคทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน)	บริโภคอาหารชนิดนั้นนาน ๆ ครั้ง
0	ไม่บริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ หรือบริโภคทุกปี	บริโภคอาหารชนิดนั้นเป็นประจำ

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการบริโภค

คะแนน	80-100	มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี หรือเหมาะสม
คะแนน	50-79	มีพฤติกรรมการบริโภคที่ควรปรับปรุง
คะแนน	≤ 50	มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

2. แบบบันทึกเพื่อประเมินภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อมูลการวัดสัดส่วนของร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Detecto) พร้อมตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 10 กิโลกรัม ที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรง

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ (content validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงคัดแปลงมาจาก วราภรณ์ เสถียรนพเก้า และสุคนธ์ บุปผา (อ้างแล้ว) ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

1. อาจารย์คณะพยาบาล 1 ท่าน
2. นักวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ 1 ท่าน
3. อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ 1 ท่าน

เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษา ให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ (reliability) โดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ และปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุบ้านเจ็ดยอด จำนวน 10 คน โดยทำการสัมภาษณ์ 2 ครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ นำมาหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยวิธี (test-retest) ในแบบสัมภาษณ์ด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ได้สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.9

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงหัวหน้าสถานีอนามัยเจ็ดยอด ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

2. ผู้ศึกษาขอเข้าเก็บข้อมูล โดยขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ จากกลุ่มผู้สูงอายุบ้านข้างเคียง

3. ผู้ศึกษาและผู้ช่วยสัมภาษณ์ ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ผู้ศึกษาทำการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของผู้สูงอายุ และบันทึกไว้ในแบบสัมภาษณ์ภายหลังสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และความชัดเจนของเนื้อหา เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows โดยแยกวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุ ได้แก่ จำนวนมื้ออาหารมื้อหลัก อาหารว่าง ลักษณะการรับประทานอาหาร ผู้จัดเตรียมอาหาร แหล่งของอาหารที่นำมาปรุง วิธีการปรุง ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารต่อวัน ความพอใจของอาหารที่รับประทาน การใช้อาหารเสริม รวมทั้งอาหารที่หลีกเลี่ยงในภาวะสุขภาพปกติ และเจ็บป่วย ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ

2. ภาวะโภชนาการ วิเคราะห์และแปลผล โดยใช้หลักเกณฑ์เปรียบเทียบกับ BMI (Body mass index) โดยใช้สูตร น้ำหนัก/ส่วนสูง<sup>2</sup> และแบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	<18.5	กิโลกรัม/(เมตร) <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการปกติ	18.5-24.9	กิโลกรัม/(เมตร) <sup>2</sup>
ภาวะโภชนาการเกิน	> 24.9	กิโลกรัม/(เมตร) <sup>2</sup>

3. ทดสอบความสัมพันธ์ของระดับภาวะโภชนาการ และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้ไคสแควร์ (Chi-Square)