

**Thesis Title** Effectiveness of a Nutritional Education Program for Promoting Healthy Eating Among the Elderly in the Northeastern Region of Thailand

**Author** Ms. Nongyaow Meethien

**Degree** Doctor of Philosophy (Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Linchong	Pothiban	Chairperson
Assistant Professor Dr. Khanokporn	Sucamvang	Member
Assistant Professor Dr. Sirirat	Panuthai	Member
Professor Dr. Sharon K.	Ostwald	Member

**ABSTRACT**

Unhealthy eating behaviors among the elderly in the northeastern region of Thailand have rapidly increased causing malnutrition and risk of chronic diseases. Promoting healthy eating will help maintain adequate nutrition and prevent nutritional deficiencies, as well as reducing risks of chronic diseases, resulting in healthier aging. The purpose of this study was to examine the effects of a nutritional education program in promoting healthy eating among the elderly in the northeastern region of Thailand. Multistage sampling method was used to obtain 83 participants aged 60 years or over residing in the non- municipal areas of Amphoe Mueang, Maha Sarakham province. Participants were randomly assigned into the experimental group

(43 persons) and the control group (40 persons). The experimental group received the nutritional education program developed by the researcher, whereas the control group received usual care. Multiple educational methods used in this program included group teaching and individual counseling aimed at increasing nutritional knowledge and skills, perceived self-efficacy for healthy eating, perceived benefits of healthy eating and social support from family for healthy eating, and to decrease perceived barriers to healthy eating. Data were collected using the Elderly Healthy Eating Scale at baseline, and at 3 months and 6 months after entering the program, and were analyzed using descriptive, two-way repeated measures ANOVA, and one-way repeated measures ANOVA. Results showed that the experimental group had significantly greater overall healthy eating and healthy eating sub-dimensions including food selection, food preparation, and food consumption behaviors than those in the control group. At 3 and 6 months after entering the program, the elderly had higher healthy eating and healthy eating sub-dimensions than before receiving the program. Results from this study suggest that the nutritional education program should be implemented to promote healthy eating of the elderly in the community.

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ประสิทธิภาพของ โปรแกรมการสอน โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภครอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของประเทศไทย

**ผู้เขียน** นางสาวนงเยาว์ มีเทียน

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร. ลินจง	โปธิบาล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร	สุคำวัง	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	กรรมการ
ศาสตราจารย์ ดร. ชารอน เค	ออสวอลด์	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะทุพโภชนาการและเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ การส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ช่วยป้องกันการขาดสารอาหารและช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีได้ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการสอน โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 83 ราย ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งถูกเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) และถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 43 รายและกลุ่มควบคุมจำนวน 40 ราย กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการสอน โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งถูกสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ

สำหรับกลยุทธ์การสอนที่ใช้ในโปรแกรมครั้งนี้ใช้วิธีการสอนแบบหลากหลาย (multiple educational methods) อันประกอบไปด้วยการสอนแบบรายกลุ่มและการให้คำปรึกษา รายบุคคล ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะในการปฏิบัติ การรับรู้ ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัว และลดการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ ทำการเก็บข้อมูลก่อนการให้โปรแกรมและ หลังเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือนและ 6 เดือน โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการบริโภครอาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภครอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวม และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร และการรับประทานอาหารเช้าเพิ่มขึ้นที่เวลา 3 เดือนและ 6 เดือนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภครอาหารเพื่อสุขภาพโดยรวม และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหาร การเตรียมอาหาร และการรับประทานอาหารเช้าเพิ่มขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือนและ 6 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลจากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการสอนโภชนาการสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภครอาหารเพื่อสุขภาพหรับผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป