



บทความวิจัย

ความรอบรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5

ชัชฎาภรณ์ จิตตา¹, วิเชียร ตันสุวรรณนนท์¹, ชัชวาลย์ เพ็ชรทอง¹

¹ศูนย์อนามัยที่ 5 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดราชบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความรอบรู้ด้านโภชนาการในชมรมผู้สูงอายุคุณภาพเขตสุขภาพที่ 5 จำนวน 309 คน ที่ถูกคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเข้าในการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อคำนวณดัชนีมวลกาย และวัดเส้นรอบเอว เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ ทดสอบความรอบรู้ด้านโภชนาการโดยใช้แบบวัดความรอบรู้ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความรอบรู้ด้านโภชนาการในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.6 ระดับต่ำ ร้อยละ 45.3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ อายุ ($p < 0.05$) ระดับการศึกษา ความสามารถในการอ่าน การเขียน ($p < 0.01$) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความรอบรู้ด้านโภชนาการระหว่างกลุ่มปกติและกลุ่มท้วม-อ้วน พบว่าความรอบรู้ด้านโภชนาการด้านการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ ของกลุ่มปกติต่ำกว่ากลุ่มท้วม-อ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่ความรอบรู้ด้านโภชนาการด้านอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน ช่องทางการเข้าถึงแหล่งข้อมูลด้านโภชนาการที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ สื่อเอกสารสิ่งพิมพ์ ($p < 0.01$) อินเทอร์เน็ต ($p < 0.01$) และกลุ่มไลน์ ($p < 0.01$) การศึกษานี้สามารถนำไปใช้พัฒนาสื่อโภชนาการ เลือกช่องทางสื่อสาร และพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อยกระดับความรอบรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุในการป้องกันความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านโภชนาการ, ผู้สูงอายุ, ดัชนีมวลกาย, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง