

**การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์
ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี**
**The VDO Media Using to Promote Food Consumption Behavior of
Pregnant Women in ANC clinic, Kumphawapi Hospital,
Udon Thani Province**

ศิริพร พรแสน^{1*}, สุภาพักตร์ หาญกล้า²
Siriporn Pornsaen^{1*}, Supapuk Hankla²

(Received : 24 April 21 Revised : 11 July 21 Accepted : 13 August 21)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : 1. ผลิตสื่อวีดิทัศน์สำหรับการใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 2. วัดระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์ และ 3. ประเมินความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์

รูปแบบและวิธีวิจัย : เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน เป็นสตรีตั้งครรภ์ที่ยังไม่เคยรับชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาก่อน ไม่มีความพิการทางสายตา และไม่จำกัดอายุครรภ์

ผลการศึกษา : 1. ได้สื่อวีดิทัศน์สำหรับการใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ มีความยาว 9.48 นาที 2. ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ ก่อนรับชมสื่อวีดิทัศน์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.90 และหลังชมสื่อวีดิทัศน์ มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นเท่ากับ 9.80 และ 3. ความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในภาพรวมที่มีต่อบทเรียนสื่อวีดิทัศน์เท่ากับ 4.69

สรุปผลการศึกษา : การใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ทานตอนท้อง นื่องแข็งแรง” ผลิตขึ้นตามกระบวนการอย่างเป็นระบบเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการสอนให้กับสตรีตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมและปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

คำสำคัญ : สื่อวีดิทัศน์, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, สตรีตั้งครรภ์

¹พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต อาจารย์โครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

²อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี



ABSTRACT

Objective : 1. to produce video media for promoting food consumption behavior; 2. to measure the level of knowledge about food consumption behavior before and after watching the video; and 3. to assess satisfaction with video media.

Methods : This research patterns and methods is the quasi-experimental research. The 30 specific selection pregnant women who received antenatal care services at Kumphawapi Hospital Udon Thani Province, who had never seen a video media about food consumption behavior before, no visual impairment and no limit on gestational age.

Result : This research results : 1. produce 9.48 minutes video media for promoting dietary habits of pregnant women. 2. knowledge level about dietary behavior of pregnant women before watching video media has an average of 8.90 and has a higher average of 9.80 after watching the media. 3. The satisfaction with video media is the highest level of all items. The average video media satisfaction was 4.69.

Conclusion : The use of video media “Eat While Pregnant, Young Healthy” which produced by a systematic process. Suitable for use in teaching pregnant women to promote and adjust food consumption behavior correctly and appropriately.

Keywords : Video media, Food consumption behavior, Pregnant women

บทนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะของสตรีตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ซึ่งหากได้รับการดูแลให้ความรู้ด้วยสื่อที่เหมาะสมมากระตุ้นการเรียนรู้แก่สตรีตั้งครรภ์ให้เกิดการปฏิบัติตนที่ดี จะสามารถนำไปสู่การปรับพฤติกรรม การบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของมารดาและทารกในครรภ์ตลอดช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์จนถึงคลอด อีกทั้งสามารถลดปัญหาภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ตามมาหลังคลอด

ความเป็นมาหรือปัญหา

ในสถานการณ์ปัจจุบันทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่า 2,500 กรัม ยังคงมีอัตราการเจ็บป่วย อัตราการตาย และพัฒนาการล่าช้า⁽¹⁾ เป็นปัญหาในระดับประเทศสูงถึง ร้อยละ 6.06 และปัญหาของจังหวัดอุดรธานีถึงร้อยละ 5.37⁽²⁾ ซึ่งปัจจัยของสตรีตั้งครรภ์เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค

อาหารไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกายจิตใจ⁽³⁾ อีกทั้งส่งผลให้มารดาขาดสารอาหาร ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย พัฒนาการล่าช้าและพิการแต่กำเนิด⁽⁴⁾ จากการศึกษาวิจัยแผนการลงทุนด้านสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พบว่าคนไทยมากกว่าร้อยละ 75 บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน⁽⁵⁾

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการกระทำของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยนำภายในตัวบุคคลที่สนับสนุนหรือลดแรงจูงใจที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ส่วนปัจจัยเอื้อที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคลสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่ ได้แก่ สื่อโฆษณา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น⁽⁶⁾ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้รู้สึกอิ่มและมีพลัง

ในการดำเนินกิจกรรมแล้ว การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพ ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอย่างมหาศาล⁽⁵⁾ เพราะว่าการอาหารช่วยปั้นหรือปรุงแต่งมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงจิตวิญญาณ ซึ่งปัจจัยกำหนดพฤติกรรมเสี่ยงประกอบด้วยการไม่มีความตระหนักหรือสนใจและขาดความรู้ที่จำเป็นในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบชาติตะวันตกเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมบริโภคอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น ความเคยชินในการรับประทานอาหารดิตรสหวาน มัน เค็ม อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง⁽⁵⁾ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการผ่านสื่อ⁽⁷⁾ เพื่อให้เลือกอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและลดการบริโภคอาหารที่จะเกิดโทษ ซึ่งการส่งเสริมพฤติกรรมจำเป็นต้องทำให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เพราะความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นของความสามารถทางปัญญา ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร⁽⁸⁾ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นคือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมด้านโภชนาการ⁽⁹⁾ ดังนั้นการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากบุคลากรด้านสุขภาพโดยตรง⁽¹⁰⁾ และให้ความรู้แก่สตรีตั้งครรภ์ด้วยสื่อเรียนรู้ที่เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพที่ดี⁽¹¹⁾ ยุคสมัยใหม่ทำให้พฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนไปมาก เช่น สมารถสั้น เบื่อง่าย ต้องการสิ่งเร้าให้มากระตุ้นการเรียนรู้ ทำให้การสื่อสารแบบเดิม ๆ ไม่ดึงดูดความสนใจ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดจากการมีสิ่งเร้า ให้เกิดการตอบสนอง มากระตุ้นการเรียนรู้ซึ่งจากการใช้สื่อวีดิทัศน์ช่วยสอนเกิดความรู้ออกการปฏิบัติตนที่ดี และเกิดความพึงพอใจมากกว่าการบรรยาย⁽¹²⁻¹⁷⁾

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสื่อวีดิทัศน์สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากสื่อวีดิทัศน์มีอิทธิพลต่อผู้เรียนเป็นอย่างมาก จากการทำงานของสื่อวีดิทัศน์หลาย ๆ ด้าน เช่น ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวและ

เสียงที่ให้ความรู้สึกใกล้เคียงกับความเป็นจริง จะสามารถดึงดูดความสนใจหลายอย่างต่อผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหามากขึ้น อีกทั้งสามารถแสดงให้เห็นขั้นตอนความสัมพันธ์ของสิ่งที่ต้องการนำเสนอได้อย่างละเอียด จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สูง^(1,13-14,18) นั่นหมายถึงถึงการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ ผู้เรียน และการตอบสนอง สื่อวีดิทัศน์เป็นหนึ่งสิ่งเร้ากระตุ้น การเรียนรู้ที่สร้างความสนใจให้แก่ผู้เรียนในการรับรู้ข้อมูล ทำให้สตรีตั้งครรภ์หรือผู้เรียนเกิดการตอบสนองต่อความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม⁽¹²⁾

ผู้วิจัยในบทบาทผู้สอนและเป็นผู้ดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่ต้องให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยได้มีผู้ผลิตสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในสตรีตั้งครรภ์แต่ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาเท่าที่ควร ดังนั้นการเลือกผลิตสื่อวีดิทัศน์สำหรับใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในสตรีตั้งครรภ์ที่มีารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานีในครั้งนี้จะสามารถนำไปสู่การส่งเสริมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่สตรีตั้งครรภ์ และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของมารดาและทารกในครรภ์ตลอดช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์จนถึงคลอด อีกทั้งจะสามารถลดปัญหาภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ตามมาหลังคลอด เช่น ทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม อัตราการเจ็บป่วย อัตราการตาย และพัฒนาการล่าช้า เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผลิตสื่อวีดิทัศน์สำหรับใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ที่มีารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อวัดระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ที่มีารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี



จังหวัดอุดรธานี

การดำเนินการวิจัย

1. ผลิตสื่อวีดิทัศน์สำหรับใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

1.1 ด้านเนื้อหาสื่อวีดิทัศน์

1.1.1 กำหนดเนื้อหาสื่อวีดิทัศน์โดยออกแบบบทเรียน เสนอบทนำเรื่อง ถ่ายทอดผ่านตัวละคร ภาพประกอบคำอธิบายสั้นๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น มีความคงทนในการจดจำ

1.1.2 เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา

1.2 ด้านการผลิตสื่อวีดิทัศน์⁽¹⁹⁾ นำสคริปต์สื่อวีดิทัศน์เสนออาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านการผลิตสื่อ ร่วมวิเคราะห์เนื้อหาและกำหนดเรื่อง เพื่อให้วีดิทัศน์เหมาะสมกับผู้เรียน คือสตรีตั้งครรภ์กลุ่มใหญ่ที่มีความแตกต่าง ตั้งแต่อายุ จำนวนการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และอาชีพ ตลอดจนประสบการณ์การตั้งครรภ์ และถึงแม้ผู้เรียนจะอ่านหนังสือไม่ออก ก็สามารถเข้าใจเนื้อหา เรื่องราว ภาพที่นำเสนอได้ ดังนั้นการผลิตวีดิทัศน์จึงเหมาะกับสตรีตั้งครรภ์ทั่ว ๆ ไป ไม่ได้เน้นความเป็นบริบทหรือภาษาท้องถิ่น ส่วนของเนื้อหาให้ครอบคลุมประเด็นหลักต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ภาษามีความสละสลวย ใช้คำกะทัดรัด เข้าใจง่าย เน้นความรู้สึก สร้างอารมณ์ร่วมไปกับภาพ และสุดท้ายเป็นบทสรุปก่อนจบเรื่อง โดยเลือกใช้ดนตรีบรรเลงประกอบ เพื่อสร้างจินตนาการให้แก่ผู้เรียน ทำให้สนใจติดตามเรื่อง ส่วนเสียงบรรยายมีน้ำเสียงแจ่มใสชัดเจน เน้นการออกเสียงที่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย คำบรรยายเป็นคำง่าย ๆ เข้าใจได้แจ่มแจ้ง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.2.1 วางเค้าโครงเรื่องอย่างกว้างๆ กำหนดประเด็น เรียงลำดับขั้นตอนในการนำเสนอ เขียนคำบรรยายเป็นความเรียง ตัดต่อเป็นบทวีดิทัศน์ บทที่สำคัญที่ต้องการให้จดจำ และปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง เช่นการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับประทานอาหารของสตรีตั้ง

ครรภ์^(11,20-22) ด้วยการจำลองสถานการณ์ ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านผู้แสดงเพื่อเสนอเรื่องราวให้เหมือนจริงมากที่สุด

1.2.2 เตรียมการผลิตสื่อวีดิทัศน์ โดยสำรวจสิ่งของที่ต้องใช้ในการผลิต วัสดุ อุปกรณ์ประกอบต่างๆ เตรียมผู้แสดง สตรีตั้งครรภ์ กำหนดวัน เวลา สถานที่ในการถ่ายทำ

1.2.3 การผลิต การถ่ายทำนอกสถานที่ ตลาดสด ร้านอาหาร ถ่าย CAPTION ด้านกราฟฟิก ภาพนิ่งจากรูปภาพอื่นๆ จากอินเทอร์เน็ต นำมาตัดต่อ บันทึกเสียงถ่ายสำเนา วีดิทัศน์ที่สมบูรณ์ (Draft) เพื่อนำมาทดสอบประเมินผล

1.2.4 ประเมินผลและตรวจสอบวีดิทัศน์โดยเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสตรีตั้งครรภ์ และด้านการผลิตสื่อ มีการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะรวม 2 ครั้ง จนได้สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ทานตอนท้องน้องแข็งแรง” ที่มีความยาว 9.48 นาที

1.3 การทดสอบหาคุณภาพเครื่องมือ นำสื่อวีดิทัศน์และแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี จำนวน 21 คน หลังการรับชมสื่อวีดิทัศน์ มีคะแนนความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 และมีข้อเสนอแนะคือ อาหารควรเป็นอาหารพื้นบ้านตามบริบทชุมชน ควรเพิ่มการนำเสนออาหารหญิงตั้งครรภ์กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ปกติ อาหารตามไตรมาส เสียงบรรยายให้มีความน่าสนใจมากขึ้นเพื่อเป็นการกระตุ้นผู้ฟัง ส่วนสื่อวีดิทัศน์มีความยาวเกินไป

2. วัดระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

2.1 ข้อมูลทั่วไปของสตรีตั้งครรภ์ พบว่า สตรีตั้งครรภ์ใหญ่ มีอายุ 20-34 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 เป็นครรภ์แรก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 อายุครรภ์ไตรมาสสอง 14-28 สัปดาห์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 สถานภาพ สมรส จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.7 ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 อาชีพ แม่บ้าน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

2.2 ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ ก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์

ความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร ขณะตั้งครรภ์	ก่อนชม (จำนวน คน)	ร้อยละ	หลังชม (จำนวน คน)	ร้อยละ
1. มีความรู้ระดับ ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ (คะแนน 0 - 4)	-	-	-	-
2. มีความรู้ระดับ ปานกลาง (คะแนน 5 - 6)	1	3.33	-	-
3. มีความรู้ระดับดี (คะแนน 7 - 8)	4	13.33	2	6.67
4. มีความรู้ระดับดี มาก (คะแนน 9 - 10)	25	83.33	28	93.33

จากตารางที่ 1 พบว่า สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารก่อนชมสื่อวีดิทัศน์ อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็น

ร้อยละ 83.33 รองลงมา มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 13.33 และมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.33 ตามลำดับ และหลังชมสื่อวีดิทัศน์มีความรู้เพิ่มมากขึ้น ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 93.33 รองลงมา มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 6.67 ตามลำดับ

3. ประเมินความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาล กุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

ความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยมีความเฉลี่ยความพึงพอใจในภาพรวมที่มีต่อบทเรียนสื่อวีดิทัศน์เท่ากับ 4.69 ดังตารางที่ 2 โดยจากตารางจะพบว่า ภาพรวมระดับความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ มีความเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 หากพิจารณาค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก พบว่าอันดับที่หนึ่ง มีความเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 ได้แก่ ได้รับความรู้ ความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้ และมีความพึงพอใจในภาพรวมที่มีต่อบทเรียนสื่อ วีดิทัศน์ อันดับสอง ได้แก่ สื่อวีดิทัศน์มีเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและมีความชัดเจน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 และอันดับที่สาม ได้แก่ ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ (จำนวนคน)					ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
1.สื่อวีดิทัศน์ช่วยให้ท่านเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์	21	9	0	0	0	4.70
2.สื่อวีดิทัศน์มีเนื้อหาที่เข้าใจง่ายและมีความชัดเจน	24	6	0	0	0	4.80
3.สื่อวีดิทัศน์มีการจัดเรียงเนื้อหาได้เหมาะสม ง่ายต่อการเรียนรู้	19	10	1	0	0	4.60
4.ภาพประกอบในสื่อวีดิทัศน์มีความชัดเจน น่าสนใจ	18	11	1	0	0	4.57
5.เสียงบรรยายมีความเหมาะสมชัดเจน	16	14	0	0	0	4.53
6.ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	22	8	0	0	0	4.73
7.ความยาวของเนื้อหาในสื่อวีดิทัศน์มีความเหมาะสม	18	12	0	0	0	4.60
8.หลังชมวีดิทัศน์แล้วท่านได้รับความรู้ ความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติได้	25	5	0	0	0	4.83
9.สื่อวีดิทัศน์เหมาะสม/สอดคล้องกับวิถีชีวิตของท่าน	19	11	0	0	0	4.63
10.ความพึงพอใจในภาพรวมที่มีต่อบทเรียนสื่อวีดิทัศน์	25	5	0	0	0	4.83
รวม						4.69



รูปแบบและวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) และใช้กรอบแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ไม่ได้เน้นความเป็นบริบทท้องถิ่น เพื่อให้สามารถใช้สื่อได้กับสตรีตั้งครรภ์หลากหลาย ผลลัพธ์ตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน ต้องเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่ยังไม่เคยรับชมสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมาก่อน ไม่มีความพิการทางสายตา และไม่จำกัดอายุครรภ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1. สื่อวีดิทัศน์ที่ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของสตรีตั้งครรภ์ และ 2. แบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากตำรา เอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

สรุปได้ว่า การใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ทานตอนท้อง น่องแข็งแรง” ที่มีความยาว 9.48 นาที ไปใช้ในการสอนให้กับสตรีตั้งครรภ์ในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี ผลลัพธ์โดยใช้กรอบแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่⁽¹⁹⁾ เพราะผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเองความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ คือการมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ สื่อที่ผลิตจึงมีลักษณะกลาง ๆ ไม่ได้เน้นความเป็นบริบทท้องถิ่น เพื่อให้ใช้ได้กับสตรีตั้งครรภ์หลากหลาย ผลลัพธ์ขึ้นตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีผู้เชี่ยวชาญประเมินผลและตรวจสอบความถูกต้องที่มีประสบการณ์มีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลสตรีตั้งครรภ์ ด้านการผลิตสื่อวีดิทัศน์ มีการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ มีการวัดระดับความรู้จากสตรีตั้งครรภ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่าค่าคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารขณะตั้งครรภ์ ก่อนรับชมวีดิทัศน์มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 8.90 หลังชมสื่อวีดิทัศน์ มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นเท่ากับ 9.80 และสตรีตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในภาพรวมที่มีต่อบทเรียนสื่อวีดิทัศน์เท่ากับ 4.69 จึงแสดงให้เห็นว่าสื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ทานตอนท้อง น่องแข็งแรง” เหมาะสำหรับการนำไปใช้ในการสอนให้กับสตรีตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมและปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม บุคคลจะมีความนับถือสูงที่จะเริ่มหรือทำต่อเนื่องในพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้ารับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ (Perceived benefits of behaviors)⁽¹¹⁾

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ได้สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ทานตอนท้อง น่องแข็งแรง” เป็นสื่อที่น่าสนใจให้ความรู้ เนื้อหาใช้ภาษากระทัดรัดเข้าใจง่าย มีความชัดเจนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในสตรีตั้งครรภ์ และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ จึงเหมาะแก่การนำไปใช้เป็นสื่อในการสอน ส่วนการวัดระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังชมสื่อวีดิทัศน์ของสตรีตั้งครรภ์ อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก อธิบายได้ว่าสตรีตั้งครรภ์ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว และเมื่อชมวีดิทัศน์ดังกล่าวแล้วยังช่วยส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งสตรีตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อสื่อวีดิทัศน์ อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้ออีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพรรณิ บัญชรหัตถกิจ และเฉลิมพร ฤทธิยผาด เกี่ยวกับการให้ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องโภชนาการในระยะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และยิ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภัตสร พรภักดิ์ และคณะ ที่กล่าวว่าสารอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมอง เนื่องจากเซลล์สมองจะหยุดการแบ่งตัวหลังอายุครรภ์ 12-18 เดือน หากสตรีตั้งครรภ์มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีและเหมาะสมในช่วงดังกล่าว ย่อมส่งผลให้สุขภาพมารดาและทารกแข็งแรง^(10,17,23)

เอกสารอ้างอิง

1. อรชร ศรีไพรล้วน และอภิสร่า จังพานิช. ผลของการใช้วิถีทัศน์แบบแผนการดูแลผู้ป่วยประจำวันต่อความมั่นใจในการปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยและความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสาร เกื้อการุณย์ 2558; 22(1): 17-32.
2. กลุ่มรายงานมาตรฐานอนามัยแม่และเด็ก. ร้อยละของทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย. อุดรธานี: สำนักงานสาธารณสุขอุดรธานี; 2562.
3. พวงน้อย สาครรัตนกุล. คู่มือตั้งครรภ์คุณภาพ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน; 2550.
4. สมบูรณ์ บุญเกียรติ และผกากรอง จันทรัมย์. พฤติกรรมการดูแลตนเองในสตรีตั้งครรภ์ที่เข้ารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิกโรงพยาบาลพระปกเกล้า 2560; 34(4): 270-280.
5. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารสำหรับวัยทำงาน. กรุงเทพฯ: คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา; 2558.
6. จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จจรจิตร และกานดา จันทรัมย์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา; การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ 2559;8(1): 245-261.
7. มโนลี ศรีเปาเรยะ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี 2559; 3(1): 115-126.
8. สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีนครราชสีมา. นครราชสีมา: หลักสูตรเทคโนโลยีการสื่อสารมวลชน สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี; 2559.
9. ธารินทร์ ลีลาธิวานนท์, โสเพ็ญ ชูนวน,สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการผดุงครรภ์).สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2560.
10. สุภัตสร พรภักดิ์ และคณะ. บริโภคนิสัย และภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ : กรณีศึกษาโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลนครชุม จังหวัดกำแพงเพชร. วิจัยและนวัตกรรมขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม;2558.
11. พรณี บัญชรหัตถกิจ, เฉลิมพร ฤทัยผาด. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารในสตรีตั้งครรภ์ต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลตติยภูมิจังหวัดขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชศาสตร์ 2555; 27(4): 1- 6.
12. ณัฐนันท์ เกตุภาค และคณะ. ผลของการให้ข้อมูลโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ต่อความรู้และการปฏิบัติของผู้ป่วยในการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล. พยาบาล วารสาร 2554; 38(3): 98-109.
13. ทิวรัตน์ ประเสริฐสังข์. สื่อการเรียนการสอน. นครราชสีมา: หลักสูตรเทคโนโลยีการสื่อสารมวลชน สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี; 2560.



14. บุญธิดา ลิมาพงษ์ภาส และคณะ. ผลของการสอนก่อนผ่าตัดโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ต่อความรู้และการปฏิบัติตน ในผู้ป่วยที่ได้รับยาระงับความรู้สึกด้วยการฉีดยาชาเข้าช่องไขสันหลัง. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2558; 9(1): 1-7.
15. ปิยะนันท์ สิมเรืองรอง. การพยาบาลสตรีระยะตั้งครรภ์. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2560.
16. วรต์มย์ เชิดเกียรติตระกูล. คิด/เห็น/เป็นภาพ. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด; 2563.
17. โสมรัศมี กล้ากลมจัตร์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเพิ่มน้ำหนักร่างกายหญิงตั้งครรภ์แรก. [วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร; 2554.
18. เพ็ญศรี จะนู. ผลการใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อเตรียมความพร้อมผู้ป่วยก่อนผ่าตัดต่อระดับความรู้และความพึงพอใจในผู้ป่วยที่มารับบริการผ่าตัดแบบผู้ป่วยนอกห้องผ่าตัด หู คอ จมูก โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยเพื่อพัฒนางานของโรงพยาบาลธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ; 2558.
19. ศิริพร พรแสน. การพัฒนาสื่อการสอนสตรีตั้งครรภ์เพื่อป้องกันการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดในโรงพยาบาลมหาสารคาม. [รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ชั้นสูง]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
20. ชูติมา ปัญญาพินิจนุกร, ญัฐธิดา สอนนาค และกาญจนา ศรีสวัสดิ์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ 2561; 38(2): 95-109.
21. ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์. กรุงเทพฯ: เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช; 2560.
22. วิสิฐุ จะวะสิต. องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ สำนักงานอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา; 2559.
23. มาลีวัล เลิศสาครศิริ. การพยาบาลสตรีในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อัสสัมชัญ; 2558.