



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง ด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและน้ำหนักเพิ่มของ หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนตั้งครรภ์*

รักรุ้ง โกจันทึก**

วรรณทนา ศุภสีมานนท์***

ศิริวรรณ แสงอินทร์***

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านโภชนาการต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและน้ำหนักเพิ่มของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำหนักเกินก่อนตั้งครรภ์จำนวน 60 ราย มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเองด้านโภชนาการ 2) เครื่องชั่งน้ำหนัก 3) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมด้านโภชนาการ กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมการพยาบาลตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับทั้งกิจกรรมการพยาบาลตามปกติและโปรแกรมฯ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Fisher's exact, chi-square, Mann-Whitney U และ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมด้านโภชนาการก่อนและหลังทดลองสูง กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 9.22, p < .001$)
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านโภชนาการหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 11.67, p < .001$)
3. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเพิ่มรายสัปดาห์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -8.12, p < .001$)

พยาบาลแผนกฝากครรภ์ควรได้รับการอบรมเกี่ยวกับโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนตั้งครรภ์ แล้วประยุกต์โปรแกรมฯ มาใช้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้อันจะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มนี้ดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง; พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ; น้ำหนักเพิ่มในหญิงตั้งครรภ์; ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อนการตั้งครรภ์

* วิทยาลัยพยาบาลสุตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท

** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, e-mail: suppasee@gmail.com



Effects of a Perceived Self-Efficacy in Nutrition Enhancement Program on Nutrition Health Behavior and Weight Gain of Primigravida Pregnant Women with Pre-Pregnancy Overweight*

Rukrung Gojuntak**

Wantana Suppaseemanont***

Siriwan Sangin***

Abstract

This quasi-experimental research study aimed to investigate the effects of a perceived self-efficacy in nutrition enhancement program on nutrition health behavior and weight gain of primigravida pregnant women with pre-pregnancy overweight. Participants consisted of 60 women who received antenatal care services at Prabhuddabaht hospital, Saraburi province. The research instruments included 1) a perceived self-efficacy in nutrition enhancement program, 2) weighing scale, and 3) questionnaires of demographic data and nutrition behavior. The control group received routine care while the experimental group received both routine care and the program. Data were analyzed by frequency, percent, range, mean, standard deviation, Fisher's exact test, chi-square test, Mann-Whitney U test, and t-test. Results revealed that:

1. the experimental group had a significantly higher difference in pre-posttest mean score for nutrition health behavior than the control group ($t=9.22$, $p<.001$);
2. the experimental group had a higher mean score of nutrition health behavior after experiment than that of before experiment ($t=11.67$, $p<.001$); and
3. the experimental group had a mean weekly weight gain different from that of the control group ($t= -8.12$, $p<.001$).

Nurses responsible for an antenatal care clinic should be trained about nutrition in pre-pregnancy overweight women. They should then apply this program to the care of these pregnant women. This may help these women become empowered to improve their nutrition health behaviors.

Keywords: perceived self-efficacy enhancement program; nutrition behavior; weight gain during pregnancy; pre-pregnancy overweight

*Master's thesis in Nursing Science (Advanced Midwifery), Faculty of Nursing, Burapha University

**Boromarajonani College of Nursing, Prabhuddabaht

**Faculty of Nursing, Burapha University, e-mail: suppasee@gmail.com