

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

นภาพรณัฏ์ เกตุทอง¹, นิลุบล รุจิรประเสริฐ²

¹วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, ²ศูนย์ฝึกอบรมและวิจัยด้านเพศภาวะและสุขภาพสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

The Relationships between knowledge about Overweight During Pregnancy, Perceived Self-Efficacy and Health behaviors among Pregnant Women with Overweight

Napaporn Gettong¹, Nilubon Rujirprasert²

¹Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province, ²Center for Research and Training for Gender and Women's Health, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

หลักการและวัตถุประสงค์: ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์มีการเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน ภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์สัมพันธ์กับการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของมารดาและทารก การดูแลขณะตั้งครรภ์ต้องเน้นการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อการเพิ่มของน้ำหนักที่เหมาะสมในขณะตั้งครรภ์ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

วิธีการศึกษา: เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยการเปรียบเทียบตารางวิเคราะห์อำนาจการทดสอบในหญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ ≥ 25 กก./ m^2 ซึ่งมาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี โรงพยาบาลหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 85 ราย เก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่มีค่าความเที่ยงอยู่ระหว่าง 0.82-0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-42 ปี เป็นการตั้งครรภ์ 2 ครั้งขึ้นไป อาชีพแม่บ้าน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

Background and Objectives: The prevalence of overweight in pregnancy is currently rising. Maternal overweight is associated with increased risk of maternal and infant morbidity and mortality. Prenatal care should focus on healthy behaviors practice for optimal weight gain during pregnancy. This study aimed to determine the relationship between knowledge about overweight during pregnancy, perceived self-efficacy and health behaviors among pregnant women with overweight.

Methods: This was a descriptive study was calculated the sample size by comparing the power analysis of 85 overweight pregnant women ($BMI \geq 25$ kg/m^2) who attended antenatal care clinic at Phrachomklao hospital, Phetchaburi province and Hua-Hin hospital, Prachuapkhirikhan province. Data were collected by using questionnaires including demographic data, knowledge about overweight during pregnancy, perceived self-efficacy, and health behavior practices. The reliability coefficients of the questionnaires was ranged from 0.82-0.86, and were analyzed by using Pearson's Product-Moment Correlational Coefficients statistics.

Results: The samples were 18-42 year olds, who got pregnant 2 times or more. Most of them were housekeeper and completed secondary school or higher education.

ขึ้นไป รายได้ >9,000 บาท/เดือน ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ การศึกษาพบว่าความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ด้านการบริโภคและด้านกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$ และ $p < 0.01$ ตามลำดับ)

สรุป: ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีส่วนสำคัญต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์เพื่อการควบคุมน้ำหนักตัวในระยตั้งครรภ์

คำสำคัญ: ภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์, ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกิน, พฤติกรรมสุขภาพ, การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

The average of the income 9,000 baht/month, they have not get complications during the pregnancy. The findings indicated that there was a significant positive correlation between “knowledge about overweight during pregnancy”, “perceived self-efficacy” and “overall health behavior: nutritional behaviors and physical activities” among pregnant women with overweight. ($p < 0.05$ and $p < 0.01$, respectively).

Conclusion: Knowledge about overweight in pregnancy and perceived self-efficacy are important for health behaviors practice to control weight gain during pregnancy.

Keywords: Overweight during pregnancy, knowledge about overweight during pregnancy, health behavior, perceived self-efficacy

ศรีนครินทร์เวชสาร 2561; 33(2): 129-35. • Srinagarind Med J 2018; 33(2): 129-35.

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์คือ ภาวะที่หญิงตั้งครรภ์มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index [BMI]) ก่อนการตั้งครรภ์ ≥ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร¹ โดยปัจจุบันพบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วในแทบทุกประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้วเช่นประเทศอังกฤษพบหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มจาก ร้อยละ 9.9 ในปี ค.ศ. 1990 เป็นร้อยละ 16 และ 22 ในปี ค.ศ. 2004 และ 2010 ตามลำดับ² สำหรับประเทศไทยพบข้อมูลจากเวชระเบียนของโรงพยาบาลต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความชุกของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น พบจำนวนร้อยละ 21.52 ในปี พ.ศ. 2555 เพิ่มเป็นร้อยละ 23.53 และ 25.36 ในปี พ.ศ. 2557 และ 2558 ตามลำดับ³ โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี พบร้อยละ 22.92, 26.20 และ 27.74 ในปี พ.ศ. 2556-2558 ตามลำดับ⁴ เป็นต้น

ภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์เป็นปัจจัยที่ชักนำให้เกิดผลกระทบในขณะตั้งครรภ์และคลอดต่อมารดาเช่น เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ การคลอดติดไหล่หรือคลอดยากจากทารกตัวโต การเพิ่มความถี่ในการชักนำการคลอด และการผ่าตัดคลอดสำหรับผลกระทบต่อทารกอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ทารกพิการแต่กำเนิด เช่น ภาวะผิดปกติของหลอดประสาท ความผิดปกติของหัวใจ ภาวะไส้เลื่อนกระบังลม เป็นต้น ซึ่งผลกระทบอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้มารดาและทารกเสียชีวิตตามมา⁵⁻⁷ เป้าหมายที่สำคัญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินคือการควบคุม

น้ำหนักตัวให้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน¹¹ ซึ่งแนวทางหลักคือ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมโดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการบริโภคและด้านกิจกรรมทางกาย^{9,10} เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่มีผลโดยตรงต่อการควบคุมความสมดุลของพลังงานในร่างกาย ทำให้ควบคุมน้ำหนักตัวได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ⁸

แม้การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจะเป็นแนวทางที่เหมาะสม แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่รับรู้ว่าจะปฏิบัติได้ยาก เนื่องจากมีภาระงานมาก ไม่มีเวลาและเมื่ออายุครรภ์มากขึ้นจะรู้สึกอ่อนเพลียง่ายต้องการพักผ่อน ในขณะที่บางสวนยังรับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและทารกในครรภ์¹² นอกจากนี้จากการศึกษานำร่องโดยการสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 8 ราย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินรับรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินไม่ถูกต้องโดยคิดว่าน้ำหนักตัวที่มากจะทำให้ลูกในครรภ์แข็งแรงจึงต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อบำรุงทารกในครรภ์การรับรู้จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นกระบวนการสำคัญของแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived self-efficacy) ของแบนดูรา (Bandura)¹³ ที่เชื่อว่า เมื่อบุคคลประเมินว่าตนเองมีสมรรถนะแห่งตนสูง จะมีการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงประสบการณ์เพื่อพิจารณาตัดสินใจความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์ที่เผชิญ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมจนสำเร็จ

แม้จะมีอุปสรรคหรือปัญหาที่ยากลำบาก ก็พร้อมที่จะท้าทาย และมองว่าสถานการณ์นั้นไม่ยากเกินความสามารถที่ตนเอง จะรับมือได้¹⁴ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลรวมถึงการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

นอกจากนี้ จากแนวคิดพื้นฐานการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ที่เชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการกำกับตนเองเกี่ยวกับการควบคุมความรู้สึกนึกคิดและการกระทำ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ซึ่งทำให้บุคคลรับทราบและเข้าใจข้อเท็จจริงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเกิดเป็นความเชื่อที่เก็บเป็นประสบการณ์เพื่อใช้ในการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ในสถานการณ์ต่างๆ ออกมา ถือเป็นกระบวนการทางปัญญาของบุคคลในการคิดเชื่อมโยงระหว่างความรู้ที่เป็นประสบการณ์ในอดีตกับสถานการณ์ที่เผชิญในปัจจุบันเพื่อการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม¹⁴ ความรู้ (Knowledge) จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญในการอธิบายการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลรวมถึง พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคและด้านกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ ทั้งเรื่องผลกระทบ และการดูแลตนเองที่เหมาะสม จะมีกระบวนการคิดเชื่อมโยงความรู้กับเหตุการณ์ที่ตนกำลังเผชิญ ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินรับทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ รวมทั้งเข้าใจถึงเหตุผลและความจำเป็นในการดูแลตนเองที่ถูกต้องทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมด้านการบริโภคและด้านกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและต่อเนื่องต่อไป

จากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคและด้านกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาแนวทางการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและต่อเนื่อง สามารถลดและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น รวมถึงส่งเสริมให้มารดาและทารกมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการปฏิบัติ

พฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-Efficacy) ของแบนดูรา (Bandura)^{13,14} เป็นกรอบในการศึกษา ซึ่งเชื่อว่า หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ แม้จะมีอุปสรรคก็จะมองว่าไม่ยากเกินความสามารถของตน และยังเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลยังมีผลโดยตรงมาจากการความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์จะทำให้สามารถระลึกถึงข้อมูลความรู้ที่เก็บจำไว้ทำให้เข้าใจถึงเหตุผลและความจำเป็นในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และตัดสินใจแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมออกมา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ ≥ 25 กก./ม² ที่มาฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี และโรงพยาบาลหัวหินจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำหนดขนาดตัวอย่างด้วยวิธีเปรียบเทียบตารางการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบและการประมาณค่าขนาดตัวอย่าง¹⁵ โดยกำหนดค่าพารามิเตอร์ในการคำนวณคือ ค่าอำนาจการทดสอบที่ระดับ 0.80 ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 และกำหนดขนาดอิทธิพลจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น¹⁶ ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.30 เมื่อเปรียบเทียบกับตารางพบว่า ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 85 รายโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคุณสมบัติดังนี้ 1) อายุ 18 ปี ขึ้นไป 2) เป็นการตั้งครรภ์เดี่ยว 3) อายุครรภ์ระหว่าง 16-26 สัปดาห์ 4) ไม่มีข้อห้ามใดๆ เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ 5) มีความสามารถในการอ่าน เขียนและเข้าใจภาษาไทยและ 6) เต็มใจเข้าร่วมการศึกษา การศึกษาค้นคว้านี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก มหาวิทยาลัยขอนแก่นเลขที่ HE 592325 ณ วันที่ 7 มกราคม พ.ศ. 2560 และโรงพยาบาลหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์เลขที่โครงการวิจัย RECHHH NO. 28 ณ วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2560

เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและ

แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.96, 0.89 และ 0.98 ตามลำดับ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 30 ราย ที่มาฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรีและคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือได้เท่ากับ .82, .84 และ .86 ตามลำดับ จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล คะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนพฤติกรรมสุขภาพวิเคราะห์ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 47.10 อายุอยู่ในช่วง 21-29 ปี ระดับการศึกษา ร้อยละ 60.00 จบชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 35.30 มีรายได้ในช่วง 9,001-15,000 บาท/เดือน โดยประกอบอาชีพแม่บ้านไม่ได้ทำงาน และอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 36.50 และ 35.30 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ร้อยละ 51.76 เป็นครอบครัวขยาย โดยร้อยละ

63.60 อาศัยอยู่ร่วมกับบิดา-มารดา หรือญาติของตนเองมากที่สุด สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์พบว่า ร้อยละ 70.60 ตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 ขึ้นไป และร้อยละ 51.80 มีอายุครรภ์อยู่ในช่วง 16-20 สัปดาห์ ค่าดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์ ร้อยละ 65.90 อยู่ในช่วง 25.00-29.99 กก./ม² เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พบภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ร้อยละ 78.80 และ ร้อยละ 21.20 พบภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และเบาหวานร่วมกับความดันโลหิตสูง ร้อยละ 61.10, 27.80 และ 11.10 ตามลำดับ สำหรับการได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 64.70 เคยได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และความรู้ที่ได้รับมากที่สุดคือ เรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ร้อยละ 51.80 โดยได้รับความรู้จากบุคลากรสุขภาพได้แก่ แพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 72.70

2. ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ พบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ โดยรวมร้อยละ 49.40 อยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาทางด้านพบว่า ความรู้ด้านการบริโภค และด้านกิจกรรมทางกาย มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 67.10 และ 62.40 ตามลำดับ ส่วนความรู้ด้านความหมายและผลกระทบพบว่ามีอยู่ในระดับดีและระดับต่ำจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 35.30 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 85)

ระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์	จำนวน (ร้อยละ)		
	ระดับดี คะแนนมากกว่าร้อยละ 80 (13-16 คะแนน)	ระดับปานกลาง คะแนนร้อยละ 60-79.99 (10-12 คะแนน)	ระดับต่ำ คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 (0-9 คะแนน)
1. ด้านความหมายและผลกระทบ	30 (35.30)	25 (29.40)	30 (35.30)
2. ด้านการบริโภค	57 (67.10)	18 (21.20)	10 (11.80)
3. ด้านกิจกรรมทางกาย	53 (62.40)	21 (24.70)	11 (12.90)
โดยรวม	25 (29.40)	42 (49.40)	18 (21.20)

(Mean = 11.38 คะแนน, SD = 2.19 คะแนน)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ร้อยละ 89.40 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาทางด้านพบว่าด้านความยาก-ง่ายของพฤติกรรมและด้านความเข้มแข็งหรือความมั่นใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

คิดเป็นร้อยละ 84.70 และ 88.20 ตามลำดับ ส่วนด้านความคล้ายหรือใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่เคยปฏิบัติ พบคะแนนอยู่ในระดับสูงและปานกลางใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 50.60 และ 49.40 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 85)

ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)		
	ระดับสูง (91.67 - 125.00 คะแนน)	ระดับปานกลาง (58.34 - 91.66 คะแนน)	ระดับต่ำ (25.00 - 58.33 คะแนน)
1. ด้านความยาก-ง่ายของพฤติกรรม	13 (15.30)	72 (84.70)	0
2. ด้านความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ	10 (11.80)	75 (88.20)	0
3. ด้านความคล้ายหรือใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่เคยปฏิบัติ	43 (50.60)	42 (49.40)	0
โดยรวม	9 (10.60)	76 (89.40)	0

(Mean = 83.02 คะแนน, SD = 8.18 คะแนน)

การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค และด้านกิจกรรมทางกาย โดยผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 75.30 มีคะแนนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ใน

ระดับพอใช้เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ระดับคะแนนการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค และด้านกิจกรรมทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับพอใช้ เช่นกัน (ร้อยละ 74.10 และ 71.80 ตามลำดับ) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (n = 85)

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)		
	ระดับดี (80.67-110.00 คะแนน)	ระดับพอใช้ (51.34-80.66 คะแนน)	ระดับต่ำ (22.00-51.33 คะแนน)
1. ด้านการบริโภค	19 (22.40)	63 (74.10)	3 (3.50)
2. ด้านกิจกรรมทางกาย	13 (15.30)	61 (71.80)	11 (12.90)
โดยรวม	17 (20.00)	64 (75.30)	4 (4.70)

(Mean = 71.08 คะแนน, SD = 10.45 คะแนน)

จากการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่าความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและรายด้านได้แก่ ด้านการบริโภค และด้านกิจกรรมทางกาย ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ ($r = .258, .228$ และ $.222$ ตามลำดับ) แสดงว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ในระดับดีจะมีแนวโน้มจะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงเช่นกันส่วนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่า มีความ

สัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม และด้านการบริโภค และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.01$ ($r = .423, .422$ และ $.263$ ตามลำดับ) แสดงว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับสูงจะมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้านแม้จะมีปัญหาและอุปสรรคก็จะมองว่าไม่ยากเกินความสามารถที่ตนเองจะรับมือได้¹² (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ตัวแปร	การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)		
	ด้านการบริโภค	ด้านกิจกรรมทางกาย	โดยรวม
1. ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์	.228*	.222*	.258**
2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	.422**	.263**	.423**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

วิจารณ์

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกือบ 2 ใน 3 มีคะแนนความรู้ด้านความหมายและผลกระทบอยู่ในระดับดีและระดับต่ำสะท้อนให้เห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินบางส่วนยังขาดความเข้าใจที่แท้จริงในเรื่องผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งเมื่อพิจารณาความรู้ด้านการบริโภค และด้านกิจกรรมทางกายพบว่า 2 ใน 3 ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีคะแนนอยู่ในระดับดีเมื่อพิจารณาจากข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า คำแนะนำที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้รับจากบุคลากรด้านสุขภาพส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการรับประทานอาหารเท่านั้น หากหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินทราบถึงผลกระทบและภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวอาจทำให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยรวม และด้านกรบริโภค ด้านกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้เป็นเพราะความรู้ ถือเป็นประสบการณ์ตรงที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกิดความตระหนักถึงผลกระทบและประโยชน์ของการดูแลตนเอง ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีความเข้าใจในเหตุผลและความจำเป็นของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและเกิดเป็นความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อเนื่อง^{14,17} สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์อ้วนที่พบว่า ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอ้วนและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีการรับรู้ที่ดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์¹²

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความยาก-ง่ายของพฤติกรรมด้านความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางส่วนด้านความคล้ายหรือใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่เคยปฏิบัติมีคะแนนอยู่ในระดับสูง โดยเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยรวมและด้านกรบริโภค ด้านกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินที่ประเมินว่าตนเองมีการรับรู้สมรรถนะ

แห่งตนสูง จะมีการคิดพิจารณาความสามารถของตนเองผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูล ประสบการณ์ที่ตนเองเคยเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น และมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ เกิดเป็นแรงจูงใจและผลักดันให้ตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและต่อเนื่องจนสำเร็จ แม้จะมีปัญหาอุปสรรคก็มองว่าไม่ยากเกินความสามารถที่ตนจะจัดการได้^{13,17} ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งการศึกษาในหญิงวัยกลางคน พบว่าหากมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับสูงจะมีแนวโน้มปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในระดับสูง¹⁸ เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบว่าหญิงวัยกลางคนที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับสูงจะทำให้ปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหารและด้านกรมีกิจกรรมทางกายเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักตัวเกินได้ดี¹⁹ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของแบนดูรา¹² ที่เชื่อว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการกระทำของบุคคลนั่นเอง

การศึกษาค้นคว้านี้สะท้อนให้เห็นว่า การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินสิ่งสำคัญประการหนึ่งคือ การประเมินและส่งเสริมหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์อย่างแท้จริง เพื่อช่วยกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในความสามารถหรือสมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและตัดสินใจแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและต่อเนื่องจนสามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

สรุป

ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดังนั้นควรมีการศึกษาและพัฒนาารูปแบบหรือนวัตกรรมการดูแลที่ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินขณะตั้งครรภ์ ซึ่งช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในความสามารถของตนเองและตัดสินใจแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจนสามารถควบคุมน้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- Institute of Medicine [IOM]. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines: Report Brief MAY 2009. [serial online] 2009 [cited 2015 Nov. 10]. Available from: <http://www.nationalacademies.org>.
- ShaikhH, Robinson S, Teoh TG. Management of maternal obesity prior to and during pregnancy. *Seminars in Fetal and Neonatal Medicine* 2010; 2: 77-82.
- แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลศรีนครินทร์. ทะเบียนฝากครรภ์. ขอนแก่น: โรงพยาบาลศรีนครินทร์; 2558
- ห้องคลอด โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี. ทะเบียนการคลอด. เพชรบุรี: โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี; 2558.
- Gaillard R, Durmu SB, Hofman A, Mackenbach JP, Steegers EA, JaddoeVW. Risk factors and outcomes of maternal obesity and excessive weight gain during pregnancy. *Obesity* 2013; 5: 1046-55.
- Ovesen P, Rasmussen S, Kesmodel U. Effect of Prepregnancy Maternal Overweight and Obesity on Pregnancy Outcome. *American College of Obstetricians and Gynecologists* 2011; 2: 305-12.
- Ruager-Martin R, Hyde MJ, ModiN. Maternal obesity and infant outcomes. *Early Human Development* 2010; 11: 715-722.
- จิราพร วรแสน. โรคอ้วน. *วารสารการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษย* 2549; 1: 315-29.
- Buschur E, Kim C. Guidelines and interventions for obesity during pregnancy. *Intl J Gynecol Obstet* 2012; 1: 6-10.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. Dietary interventions and physical activity interventions for weight management before, during and after pregnancy.[serial online] 2010 July [cited Nov 10, 2015]. Available from: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/13056/49926/49926.pdf>.
- ปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง. แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการภาวะน้ำหนักเกินในสตรีตั้งครรภ์. ใน: ศิริอร สิ้นธุ, บรรณาธิการ. *แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อการจัดการภาวะน้ำหนักเกิน. พิมพ์ครั้งที่ 1. ม.ป.ท.: วัฒนาการพิมพ์, 2558: 1-19.*
- สตรีรัตน์ ธาดากานต์, ทศนีย์ พุกษาชีวะ, อติเทพ เขาวีวิศิษฐ์. การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองและของทารกในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนร่วมกับเบาหวานและ/หรือความดันโลหิตสูง. *Rama Nurs J* 2553; 2: 185-99.
- Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychol Rev* 1977; 2: 191-215.
- Bandura A. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory.* Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall, 1986.
- Polit DF. *Statistics and data analysis for nursing research 2nd Edition.* Boston: Pearson, 2010.
- บุญลดา ทิพย์จันทร์, วันเพ็ญ แก้วปาน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดเพชรบุรี. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7* 2555; 1: 41-60.
- ประกาย จิโรจน์กุล. แนวคิด ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพและการนำมาใช้. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการ สถาบันพระบรมราชชนก, 2556.
- รวิชา หงส์โรจนภาคย์, สุจิตรา เทียนสวัสดิ์, อำไพ จารุวัชรพานิชกุล. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักเกินในสตรีวัยกลางคน. *พยาบาลสาร* 2546; 2: 41-56.
- ไพโรจน์ พัวพันธุ์, เพลินจิตร์ คันถรนาจารย์. ความสัมพันธ์ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับการปฏิบัติเพื่อควบคุมภาวะน้ำหนักตัวเกินในหญิงวัยกลางคนอำเภอบ้านดุงจังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข* 2550; 2: 1171-83.

