

PH061441 MAJOR PUBLIC HEALTH

KEYWORDS HEALTHY EATING/ UNDERGRADUATE STUDENT/
PARTICIPATORY COMMUNICATION PROCESS/ INTEGRATED
MARKETING COMMUNICATIONS/ ACTION RESEARCH
AREE WADWONGTHAM: PROMOTION OF HEALTHY EATING BEHAVIOR
AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS THROUGH PARTICIPATORY
COMMUNICATION PROCESSES. Advisor: Assoc. Prof. Jiruth Sriratanaban,
M.D., M.B.A., Ph.D., Co-advisor: Assoc. Prof. Sathirakorn Pongpanich, M.A.,
Ph.D., 200 pp.

Promotion of healthy eating behavior is a crucial issue that the World Health Organization recommends country members and calls for prompt action for all age groups. This action research aimed to develop a model to promote healthy eating behavior among undergraduate students according to their cultures, norms, values, and lifestyles.

The model was divided into two phases with eight steps: (1) pre-research phase and (2) research phase. In the pre-research phase, the snowball technique was applied to recruit prime movers and to build rapport. Participatory communication approach was deployed to find out mutual understanding, mutual agreement and mutual action of the project between the project researcher and prime movers or local researchers in the study community which comprised the Faculty of Education, the Faculty of Communication Arts, the Faculty of Law, and the Faculty of Science of Chulalongkorn University. In the research phase, focus group discussions and a cross-sectional survey were conducted to examine their eating problems. Evidence-based information was used to develop iFOOD social marketing communications campaign aimed to raise awareness of healthy eating and using an integrated marketing communication approach. After 11 weeks of implementation, a cross-sectional survey was conducted again to evaluate the effectiveness of the campaign.

The students were found to have a significantly high level of knowledge regarding healthy foods and believed that healthy eating involved moderation, balance, and variety. Despite the knowledge, they found it difficult to follow healthy eating recommendations. Of 382 respondents only 53.1% had a normal body mass index (BMI), while 25.0% of males had a BMI higher than normal, but 27.2% of females had a BMI below normal. The respondents had nutritional knowledge (score range = 0-20, \bar{x} = 12.6, SD = 2.5), self-efficacy (score range = 15-60, \bar{x} = 41.2, SD = 6.4) and eating behavior (score range = 20-80, \bar{x} = 53.3, SD = 6.1) at a moderate level. Regarding their eating history, 35.1% skipped breakfast; only 22.1% and 29.6% consumed vegetables and fruits, respectively, in the recommended amounts. With the limitation of the implementation period, the evaluation of 385 respondents revealed that their levels of knowledge, self-efficacy and healthy eating behavior did not significantly increase ($p > .05$), but their consumption of fruits significantly increased ($p < .05$); 40.0% and 57.4% of respondents could recall and know the iFOOD project; in addition, 55.8% could recognize the iFOOD logo. Those who knew the iFOOD project had positive attitudes towards the project (score range = 1-4, \bar{x} = 3.17, SD=0.15) and its communication message (score range = 1-4, \bar{x} = 3.13, SD = 0.11).

Key factors for the success of this model included active participation of local researchers, a high level of support of policy-makers, contribution of partners, and improvements of the environment. Increasing access to healthy foods, specific knowledge and self-efficacy is thus highly recommended for the sustainability of healthy eating behavior among undergraduates.

Field of study Public Health Student's signature

Academic year 2011 Advisor's signature

Co-advisor's signature

อารี แควดวงธรรม: การส่งเสริมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพในนิสิตด้วยกระบวนการสื่อสารแบบมีส่วนร่วม (Promotion of healthy eating behavior among undergraduate students through participatory communication processes) อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก: รศ.นพ. จิรุตม์ ศรีรัตนบัลย์, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: รศ. ดร. สติกร พงศ์พานิช, 200 หน้า.

การส่งเสริมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องการอนามัยโลกให้ความสำคัญ และแนะนำให้ดำเนินการกับประชากรทุกกลุ่มอายุ การวิจัยปฏิบัติการครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้นิสิตระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรม บรรทัดฐาน ค่านิยม และวิถีชีวิตของนิสิต

โมเดลแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ (1) ระยะเตรียมการ มี 3 ขั้นตอน และ (2) ระยะวิจัยมี 5 ขั้นตอน ในระยะเตรียมการ Snowball technique ถูกนำมาใช้เพื่อคัดเลือกตัวแทนนิสิตและฝึกอบรมให้เป็นนักวิจัยในพื้นที่ กระบวนการสื่อสารแบบมีส่วนร่วมช่วยสร้างความเข้าใจ ความเห็นพ้อง และการดำเนินโครงการร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักวิจัยในพื้นที่ศึกษาซึ่งประกอบด้วยคณะครุศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการศึกษา 2553 ในระยะวิจัย ใช้ระเบียบวิธีวิจัยประสมผสานกลุ่มและการสำรวจแบบตัดขวางเพื่อศึกษาสถานการณ์การกินอาหารของนิสิต ข้อมูลที่ได้นำมาพัฒนาแผนสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม iFOOD ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกระแสให้นิสิตหันมาสนใจการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพโดยใช้กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดแบบผสมผสาน หลังจากนำแผนไปใช้เป็นเวลา 11 สัปดาห์ ได้มีการประเมินประสิทธิผลของแผนด้วยการสำรวจแบบตัดขวาง

นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และมีความเห็นว่าการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพต้องคำนึงถึงชนิด ปริมาณ ความหลากหลาย และความต้องการของร่างกาย อย่างไรก็ตามนิสิตส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติตามโภชนบัญญัติได้จากกลุ่มตัวอย่าง 382 คน พบว่าร้อยละ 53.1% มีค่า BMI ปกติ ร้อยละ 25.0 ของนิสิตชายมีค่า BMI สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 27.2 ของนิสิตหญิงมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ นิสิตมีความรู้ (score range = 0-20, \bar{x} = 12.6, SD = 2.5) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (score range = 15-60, \bar{x} = 41.2, SD = 6.4) และพฤติกรรมการกินอาหาร (score range = 20-80, \bar{x} = 53.3, SD = 6.1) อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.0 ของกลุ่มตัวอย่างกินอาหารไม่ครบทุกมื้อ ร้อยละ 35.1 งดมื้อเช้า มีเพียงร้อยละ 22.1 และร้อยละ 29.6 กินผักและผลไม้ในปริมาณที่แนะนำ ร้อยละ 35.0 กินอาหารฟาสต์ฟู้ดทุกวันมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีเพียงร้อยละ 32.2 ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว ด้วยความจำกัดของเวลาเพียง 11 สัปดาห์ ผลการประเมินในกลุ่มตัวอย่าง 385 คน พบว่าความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการกินอาหารของนิสิตกลุ่มก่อนและหลังการรณรงค์ไม่แตกต่างกัน ($P > .05$) แต่พบว่านิสิตมีการกินผลไม้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ร้อยละ 40.0 ของกลุ่มตัวอย่างระลึกถึงโครงการได้เป็นอันดับหนึ่ง ร้อยละ 55.8 จดจำโลโก้ได้ ร้อยละ 57.4 รู้จักโครงการ ผู้ที่รู้จักโครงการมีทัศนคติที่ดีต่อโครงการสูง (score range = 1-4, \bar{x} = 3.17, SD = 0.15) และโปรแกรมการสื่อสารแบบผสมผสานสูง (score range = 1-4, \bar{x} = 3.13, SD = 0.11)

องค์ประกอบของความสำเร็จของการรณรงค์ครั้งนี้ คือความร่วมมือของนิสิตกลุ่มผู้นำในการเคลื่อนไหวผู้บริหารของมหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการต่อไปคือเพิ่มการเข้าถึงอาหารที่ดีต่อสุขภาพในมหาวิทยาลัย การให้ความรู้ที่เหมาะสม และการเพิ่มทักษะการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้แก่นิสิต

สาขา สาธารณสุขศาสตร์ _____ ลายมือชื่อนิสิต _____

ปีการศึกษา 2554 _____ ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา _____

ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม _____