

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง HEALTH LITERACY AND HEALTH BEHAVIOR OF STAFF AT RANONG HOSPITAL

นาฏยา ค्लीเกษร
Nattaya Kleegeorn

Received : 16 January 2023, Received in revised form : 28 February 2023, Accepted : 08 March 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรโรงพยาบาลระนอง จำนวน 262 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและสถิติการทดสอบไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.06 มีอายุเฉลี่ย 35.61 ปี สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 95.65 รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 23.66 สังกัดกลุ่มภารกิจด้านการพยาบาลมากที่สุด ร้อยละ 47.71 บุคลากรส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 56.11 มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.21 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และความรอบรู้ด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง ลดเสี่ยง ลดโรค และเป็นแบบอย่างให้กับประชาชนต่อไป

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ, บุคลากรโรงพยาบาล



ABSTRACT

This research is cross-sectional. The objective is to assess the health literacy and health behaviors of Ranong Hospital personnel, and factors related to health behaviors, collect information with online questionnaires. The sample group is 262 Ranong Hospital Personnel. The research tools are assessments of health behavior. Analyze the data with frequency distribution statistics, percentage, average, standard deviation, minimum and maximum values, Pearson product moment correlation and Chi-square Test.

The study found that most of the female samples were 82.06 percent female, with an average age of 35.61 years, 95.65 percent having a bachelor's degree, a monthly income of less than 15,000 baht, and 23.66 percent of the most prevalent nursing mission group of 47.71 percent. Most personnel have health literacy is very good at 56.11 percent have overall healthy behaviors is very good level at 62.21 percent. The factors related to health behaviors include sex, education level, average monthly income and health literacy with statistical significance at the level .05, therefore, should promote and support personnel having health knowledge to affect the health behavior of Ranong Hospital personnel to reduce the risk of disease and be a role model for the people.

Keywords : Health Literacy, Health Behavior, Hospital personnel

บทนำ

ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy : HL) เป็นทักษะด้านการรู้คิดและทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการที่จะเข้าถึงเข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ (WHO, 1998) ความรอบรู้ด้านสุขภาพจึงไม่ใช่แต่เพียงความรู้แต่เป็นทักษะทางปัญญาที่สามารถเพิ่มพูนผ่านการเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย ประกอบด้วย ทักษะการเข้าถึง ทักษะการสร้างความเข้าใจ ทักษะการไต่ถาม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปรับใช้ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2562) จึงมีพยายามใช้ช่องทางในการสื่อสารที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารมวลชน การใช้สื่อสิ่งพิมพ์ การใช้สื่อบุคคล ผ่านกระบวนการโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับประเทศ และระดับเขตสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการยกระดับความรู้ด้าน

สุขภาพให้แก่ประชาชน และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคและภัยสุขภาพได้อย่างยั่งยืน (สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค, 2564) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและการเปลี่ยนแปลงทางระบาดวิทยาทำให้รูปแบบของภาวะโรคเปลี่ยนจากโรคติดต่อเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยังมีปัญหาสุขภาพจากอุบัติเหตุภัยพิบัติและภัยสุขภาพ รวมทั้งโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมสูงชันอย่างต่อเนื่อง (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข, 2560) ซึ่งปัญหาดังกล่าวข้างต้น เป็นโรคและภัยสุขภาพที่ประชาชนสามารถควบคุมและป้องกันได้ กรมควบคุมโรคจึงมุ่งเน้นการสื่อสารประชาสัมพันธ์ตามช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนเพิ่มพูนความรู้ด้านสุขภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ข้อมูลจากศูนย์ข้อมูลสุขภาพ (Health Data Service Center: HDC) ของกระทรวง

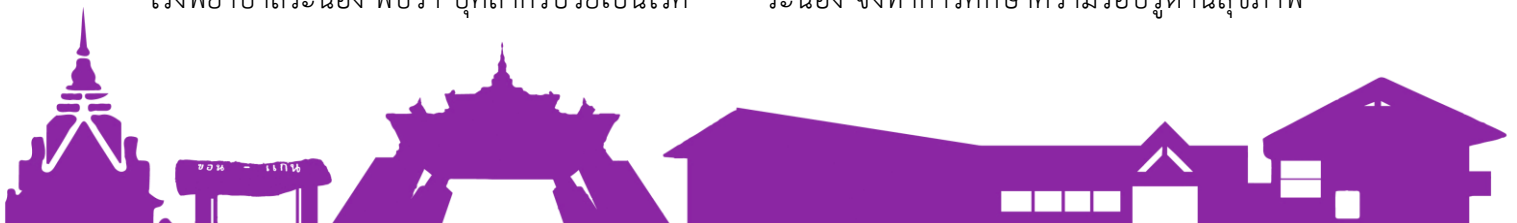


สาธารณสุข พบว่า อัตราการป่วยตายโรค NCDs มีอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปี ได้แก่ อัตราป่วยโรคเบาหวาน อัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง และอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 ถึงปี พ.ศ. 2563 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน พบว่า กลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ กลุ่มผู้สูงอายุ รองลงมาคือ กลุ่มช่วงอายุวัยทำงาน ได้แก่ กลุ่มอายุ 15-39 ปี กลุ่มอายุ 40-49 ปี และกลุ่มอายุ 50-59 ปี มีอัตราที่เพิ่มขึ้นทุกกลุ่มอายุ (ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2565) ซึ่งในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น 66 ล้านคน มีจำนวนของประชากรวัยทำงาน ร้อยละ 64.8 ในขณะที่จังหวัดระนอง มีประชากรทั้งสิ้น 194,364 คน มีจำนวนของประชากรวัยทำงาน ร้อยละ 63.2 (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2565) เมื่อคนกลุ่มนี้ป่วยด้วยโรค NCDs ก็ จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของประชากรวัยทำงานลดลง เนื่องจากต้องดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น และยังต้องใช้เวลาและทรัพยากรในการรักษาพยาบาลภาวะโรคประจำตัวที่เป็นอยู่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของจังหวัดระนอง พบว่า ปีงบประมาณ 2565 มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 7,474 คน โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 19,755 คน และโรคมะเร็ง จำนวน 204 คน ในส่วนของอำเภอเมืองระนองมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 3,443 คน โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 8,882 คน โรคมะเร็ง จำนวน 131 คน ซึ่งเป็นผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน โดยมีอัตราป่วยในโรคเบาหวาน ร้อยละ 3.64 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 9.39 โรคมะเร็ง ร้อยละ 0.14 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง, 2565) และโรงพยาบาลระนอง ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐให้บริการทางการแพทย์กับประชาชน มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ทั้งหมด 983 คน เป็นกลุ่มคนวัยทำงานทั้งหมด สภาวะสุขภาพของบุคลากรจากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง พบว่า บุคลากรป่วยเป็นโรค

ไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนี้ โรคความเบาหวาน 27 คน โรคความดันโลหิตสูง 98 คน และภาวะไขมันในเลือดสูง 117 คน นอกจากนั้นยังพบว่าบุคลากรโรงพยาบาลระนองมีแนวโน้มสุขภาพกายปกติลดลง โดยปี พ.ศ. 2563 ร้อยละ 44.72 และปี พ.ศ. 2564 ร้อยละ 41.44 และในปี พ.ศ. 2565 บุคลากรโรงพยาบาลระนองมีภาวะดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ≥ 23 กก./ m^2 จำนวน 508 คน คิดเป็นร้อยละ 51.68 (กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม โรงพยาบาลระนอง, 2565) แสดงให้เห็นว่า บุคลากรกลุ่มปกติมีแนวโน้มเป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยเพิ่มขึ้นซึ่งการที่จะสามารถป้องกัน หรือลดโรค NCDs เหล่านี้จำเป็นที่จะต้องจัดการแก้ไขที่สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลัก คือ พฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ด้วยการมุ่งเน้นกลยุทธ์การสร้างเสริมให้คนไทยทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง พัฒนาการรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โดยผู้ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่ดี จะมีการปฏิบัติตนที่ดีตามหลัก 3อ. 2ส. ได้แก่ การบริโภคอาหาร พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการนอนหลับ พฤติกรรมการดูแลช่องปาก พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มสุราได้ดีด้วย (สุนันท์ณี ศรีประจันต์, 2562) และยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา และรายได้ มีผลต่อความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของผู้ป่วยเบาหวาน (เทพไทย โชติชัย, 2563) นอกจากนี้ในปัจจุบันมีการระบาดของโรค COVID-19 แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขจะประกาศยกเลิกโรค COVID-19 จากการเป็นโรคติดต่ออันตราย และกำหนดให้เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง ซึ่งยังส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชน รวมถึงบุคลากรสาธารณสุขที่ยังต้องปฏิบัติงานในภาวะที่มีโรคระบาดในพื้นที่ ทำให้มีภาระงานเพิ่มขึ้น กระทบต่อวิถีชีวิตประจำวันของบุคลากรสาธารณสุข

จากข้างต้นที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคลากรโรงพยาบาลระนอง จึงทำการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพ



และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาล
ระนอง เป็นการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อ
ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของ
บุคลากรโรงพยาบาลระนอง และพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์ตาม 3อ.2ส. รวมถึงการใช้
ยาอย่างสมเหตุสมผล และการป้องกันการติดเชื้อ
โรค COVID-19 เพื่อประโยชน์สำหรับโรงพยาบาล
ระนอง ในการวางแผนการดำเนินงานพัฒนาต่อ
ยุดให้เป็นองค์กรต้นแบบในจังหวัดระนอง และ
เสริมสร้างศักยภาพบุคลากรให้มีความรู้ด้าน
สุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่ออธิบายคุณลักษณะส่วนบุคคล
ความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ
ของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง
2. เพื่อประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาล
ระนอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
คุณลักษณะส่วนบุคคล และความรู้ด้าน
สุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร
โรงพยาบาลระนอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์
แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Analytical
Research) โดยใช้แบบสอบถามในการรวบรวม
ข้อมูลกับบุคลากรโรงพยาบาลระนอง ที่ปฏิบัติงาน
ในโรงพยาบาลระนอง ณ เดือน กันยายน พ.ศ.
2565 ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 มีวิธีการ
ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร คือ บุคลากรโรงพยาบาล
ระนองในกลุ่มภารกิจต่าง ๆ ณ วันที่ 30 กันยายน
2565 ประกอบด้วย 1) ภารกิจด้านอำนวยการ 2)
กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล 3) ภารกิจด้าน
บริการทุติยภูมิและตติยภูมิ 4) กลุ่มภารกิจด้าน

บริการปฐมภูมิ และ 5) ภารกิจด้านพัฒนาระบบ
บริการและสนับสนุนบริการสุขภาพ จำนวน 982
คน จากนั้นคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร
สำหรับการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร
Wayne W. D., (1995) ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน
262 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน
(Proportional Stratified Random Sampling)
เทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างจากขนาดของ
ประชากรในแต่ละกลุ่มภารกิจ หลังจากนั้นสุ่ม
รายชื่อบุคลากรโรงพยาบาลระนองในแต่ละกลุ่ม
ภารกิจดังกล่าว โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple
Random Sampling) แบบจับฉลากไม่ใส่กลับ
จนได้ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้

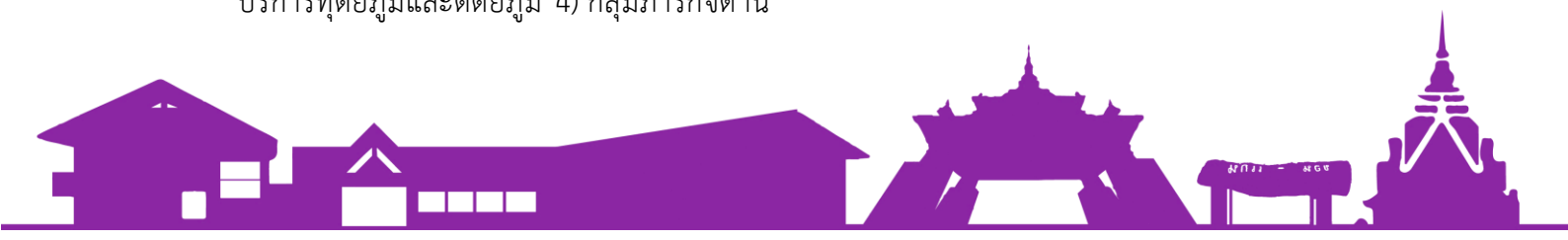
2. เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็น
แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม
สุขภาพของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้าน
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกองสุศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
(2564) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน
ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
แบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา
รายได้ และกลุ่มภารกิจ ลักษณะข้อคำถามเป็น
แบบเติมข้อความและให้เลือกตอบตามตัวเลือกที่
กำหนด จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้ด้านสุขภาพ
ประกอบด้วย ความสามารถและทักษะในการ
เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความรู้ความ
เข้าใจ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติ และสามารถ
ชี้แนะเรื่องสุขภาพ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบ
ปลายปิดและให้เลือกตอบตามตัวเลือกที่กำหนด
เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ
จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น
2 ตอน ดังนี้



ตอนที่ 3.1 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายปิด และให้เลือกตอบตามตัวเลือกที่กำหนด เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3.2 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การจัดการความเครียด การใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล และการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายปิดและให้เลือกตอบตามตัวเลือกที่กำหนด เป็นแบบประเมินประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 9 ข้อ

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ บุคลากรโรงพยาบาลสระบุรี จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยสูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของตัวแปรความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ได้เท่ากับ 0.93 และ 0.76 ตามลำดับ

4. การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร

การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง หมายเลขใบรับรอง PHRN 035/2565 ลงวันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2566 ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ จะนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมและนำไปใช้ทางวิชาการเท่านั้น จะไม่มีผลกระทบต่อ ใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติเชิงพรรณนา

5.1.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ

ด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด

5.2 สถิติเชิงอนุมาน

5.2.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ การศึกษา และกลุ่มภารกิจ กับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test : χ^2) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

5.2.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ กับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficients) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 262 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 82.06 มีอายุเฉลี่ย 35.61 ปี โดยอยู่ในช่วงอายุ 25-29 ปี และ 30-34 ปี ร้อยละ 31.68 ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 95.65 รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 23.66 และช่วงรายได้ระหว่าง 30,001-40,000 บาท ร้อยละ 23.28 สังกัดกลุ่มภารกิจด้านการพยาบาลมากที่สุด ร้อยละ 47.71

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 56.11 และพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.21 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง (n = 262)

ระดับ	ช่วงคะแนน	ความรอบรู้ด้านสุขภาพ		พฤติกรรมสุขภาพ	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เพียงพอ	น้อยกว่า ร้อยละ 60	2	0.76	6	2.29
พอใช้	ร้อยละ 60 - < 70	25	9.54	31	11.83
ดี	ร้อยละ 70 - < 80	88	33.59	62	23.67
ดีมาก	ร้อยละ 80 ขึ้นไป	147	56.11	163	62.21
โดยรวม					
ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) \pm ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		42.42 \pm 5.31		70.05 \pm 8.06	
ค่าสูงสุด (Max) \pm ค่าต่ำสุด (Min)		50.00 \pm 28.00		84.00 \pm 48.00	

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา กับ พฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติการทดสอบไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษา

พบว่า ปัจจัยด้านเพศ และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < .05) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติการทดสอบไคสแควร์ (n = 262)

ข้อมูลทั่วไป	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ				χ^2	df	p-value
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ไม่เพียงพอ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เพศ							
ชาย	3(1.1)	12(4.6)	17(6.5)	15(5.7)	25.512	3	< .001
หญิง	3(1.1)	19(7.3)	45(17.2)	148(56.5)			
รวม	6(2.3)	31(11.8)	62(23.7)	163(62.2)			
ระดับการศึกษา							
ต่ำกว่าปริญญาตรี	3(1.1)	27(10.3)	28(10.7)	25(9.5)	70.237	3	< .001
ปริญญาตรีขึ้นไป	3(1.1)	4(1.5)	34(13.0)	138(52.7)			
รวม	6(2.3)	31(11.8)	62(23.7)	163(62.2)			



4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน และความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และความรอบรู้ด้านสุขภาพ

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.464$ และ 0.359 , $p\text{-value} < .05$) ส่วนอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมสุขภาพ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปและความรอบรู้ด้านสุขภาพกับ พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 262$)

ตัวแปร	พฤติกรรมสุขภาพ		
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r_{xy})	ช่วงเชื่อมั่นที่ระดับ 95% (95%CI for r_{xy})	p-value
อายุ	0.115	-0.006 ถึง 0.233	.063
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	0.464	0.363 ถึง 0.554	< .001
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	0.359	0.249 ถึง 0.460	< .001

อภิปรายผล

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 56.11 และ 62.21 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ทำให้เข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างถูกต้อง จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับสูง สามารถเป็นต้นแบบให้กับประชาชนและเครือข่ายได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันท์นิ ศรีประจันต์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พบว่า ผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพของบุคลากร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 38.0

2. พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 62.21 ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ทำให้เข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันท์นิ ศรีประจันต์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พบว่า การประเมินพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในภาพรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับพอใช้มากที่สุด ร้อยละ 37.5 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพิทยา ไพบูลย์ศิริ (2561) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 30.2ส. ของผู้บริหารภาครัฐ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพในระดับพอใช้ ร้อยละ 52.38 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการกำหนดนโยบาย ส่งเสริม สนับสนุน หรือสิ่งแวดล้อม



ที่เอื้อต่อพฤติกรรมของแต่ละหน่วยงานที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลในบริบทพื้นที่นั้น ๆ ด้วย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง พบว่า เพศ ระดับการศึกษา และรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรโรงพยาบาลระนอง เพศยังมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกัน และระดับการศึกษายังเป็นองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ ส่วนรายได้ อาจมีผลต่อระยะเวลาในการทำงานเพื่อค่าตอบแทนที่สูงขึ้น จึงส่งผลต่อระดับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร ผลการศึกษาดังกล่าวไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกิติพงษ์ เรือนเพชร และคณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีลักษณะที่แตกต่างกัน จึงทำให้ผลการศึกษาแตกต่างกัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในทิศทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.359$, $p\text{-value} < .05$) ทั้งนี้อาจความรู้ด้านสุขภาพเป็นทักษะทางปัญญาและสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกในการแสวงหา ทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันท์ ศรีประจันต์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.169$, $p\text{-value} < .05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของหยาดพิรุณ ศิริ, อธิวัต อัจหาญ และนิรชร ชูดีพัฒนา (2565) ได้ศึกษาเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันโรคโควิด-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p\text{-value} < .05$

จากการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง จึงควรส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง ลดเสี่ยง ลดโรค และเป็นแบบอย่างให้กับประชาชนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

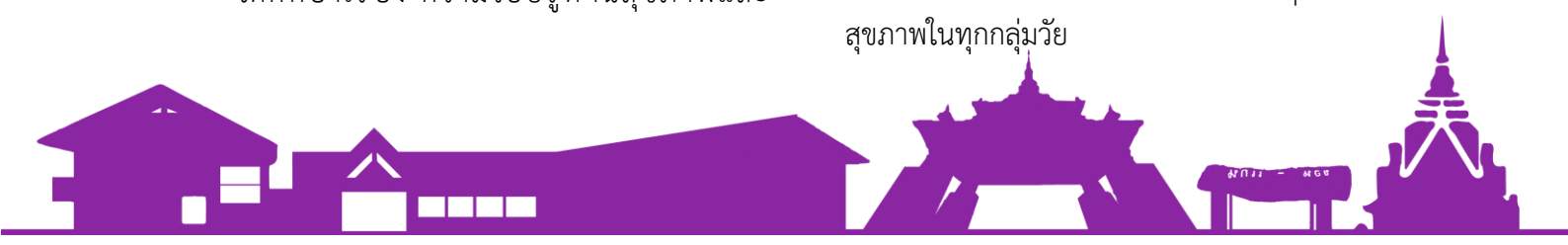
1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1.1 หน่วยงานควรจัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ ในเวลาทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่กระทบกับการทำงาน หรือให้บุคลากรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง แล้วเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในรูปแบบของรางวัล การเชิดชูเกียรติเพิ่มขึ้น

1.2 ควรส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค บุคลากรโรงพยาบาลระนองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับประชาชนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำวิจัยเกี่ยวประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้ความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านนวัตกรรมเทคโนโลยี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทุกกลุ่มวัย



2.2 ควรทำวิจัยเกี่ยวกับนวัตกรรม การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและรู้สถานะสุขภาพของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลระนอง. (2565). รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลระนอง. เอกสารคัดสำเนา.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2563). แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ปี 2564. เข้าถึงได้จากfile:///C:/Users/MC65042607/Downloads/051120200705286801_linkhed-2.pdf. (30 ต.ค. 2565)
- กิติพงษ์ เรือนเพชร และคณะ. (2566). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ของนิสิตพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 17(1) : 1-12.
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2562). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ : ชั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. (2560). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

จิตติยา ใจคำ, จักรกฤษณ์ วังราชภูร์ และอักษราทองประชุม. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอำเภอบ้านโสง จังหวัดลำพูน. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*, 8(2) : 1-24.

ฐปรัตน์ รักษ์ภาณุสิทธิ์, นฤมล จินเมือง และ นันทิยา ไชยนิ่ง. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 29(3) : 170-178.

เทพไทย โชติชัย, เสาวลักษณ์ ศรีตาเกษ, กิรณา แต่อารักษ์, สายันท์ ปัญญาทรง, อ้อยทิพย์ บัวจันทร์. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 7(1) : 45-56.

พิทยา ไพบูลย์ศิริ. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ. 2ส. ของผู้บริหารภาครัฐ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 8(1) : 97-107.

ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ (Health Data Service Center: HDC) กระทรวงสาธารณสุข. (2565). สถานะสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก <https://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index.php>. (25 ต.ค. 2565)



สกวเนตร ไทรแจ่มจันทร์, วัลลภา อังคารา, อุษณีย์ บุญบรรจบ และธรรณัฐ ถิ่นสอน. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส.ของประชาชน ในชุมชนบ้านเอื้ออาทรบางเขน (คลอง ถนน). *วารสารพยาบาลทหารบก*, 22(3) : 376-386.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง. (2565). *เอกสารสรุปผลการดำเนินงานตามแบบ ตรวจราชการและนิเทศงานกรณีปกติ กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดระนอง รอบที่ 2 ประจำปีงบประมาณ 2565*. เอกสารคัดสำเนา.

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2565). *ดาวน์โหลดสถิติ จำนวน ประชากร*. เข้าถึงได้จาก https://stat.bora.dopa.go.th/new_stat/webPage/statByYear.php. (25 ต.ค. 2565)

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพ กรมควบคุมโรค. (2564). *คู่มือ กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้าน สุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคและภัย สุขภาพ*. บริษัท อาร์ เอ็น พี วอเตอร์ จำกัด.

สุนันท์ ศรีประจันต์. (2562). *ความรอบรู้ด้าน สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึง ประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น*. เข้าถึงได้จาก <http://203.157.71.148/hpc7data/Res/ResFile/2562000901.pdf> (20 ธันวาคม 2565)

World Health Organization. (1998). *Health promotion glossary*. Geneva: Division of health promotion, education and communications. Health education and health promotion unit, World Health Organization.

Ydirin, C. S. B. (2021). Health literacy and health- promoting behaviors among adults at risk for diabetes in a remote Filipino community. *Belitung Nursing Journal*, 7(2) , 88–97. Cite in <https://doi.org/10.33546/bnj.1298>

Wayne W., D. (1995). *Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences* (6th ed.). John Wiley&Sons, Inc., 180.

