

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ด้าน
โภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ภาวะสุขภาพ
ทางกายของผู้สูงอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

เพื่อความสะดวกและเหมาะสมในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล	ผู้วิจัยได้ใช้
สัญลักษณ์ทางสถิติ และอักษรย่อซึ่งมีความหมายดังนี้	
\bar{X}	= ค่าเฉลี่ย
S.D.	= ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	= ค่าความสัมพันธ์ (ไคสแควร์)
P	= ค่านัยสำคัญทางสถิติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 13 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ของครอบครัว

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	60	41.7
หญิง	84	58.3
รวม	144	100.0
อายุ ปี		
60-69	87	60.4
70-79	49	34.0
80 ขึ้นไป	8	5.6
รวม	144	100.0
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	66	45.8
ประถมศึกษา	48	33.3
มัธยมศึกษา	12	8.3
สูงกว่ามัธยม	2	1.4
อื่น ๆ	16	11.1
รวม	144	100.0
รายได้ของครอบครัว		
ไม่เพียงพอ	17	11.8
พอใช้	71	49.3
เหลือเก็บ	56	38.9
รวม	144	100.0

จากตารางที่ 13 บัญชีส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.3 ผู้สูงอายุที่อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.4 มีส่วนน้อยที่อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.6 ผู้สูงอายุเกือบครึ่งหนึ่งไม่ได้รับการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 45.8 ร้อยละ 33.33 จบการศึกษาระดับประถม ผู้ที่ได้รับการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมมีเพียงร้อยละ 1.4 ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุประเมินรายได้ของครอบครัวว่าพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 49.3 มีเพียงร้อยละ 11.8 ที่ประเมินรายได้ของครอบครัวว่าไม่เพียงพอ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการ
ดำเนินชีวิตประจำวัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการรับรู้ภาวะสุขภาพ
ทางกายของผู้สูงอายุ ได้นำเสนอดังนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจำแนกตามประเภทอาหาร
5 หมู่ และจำแนกตามเพศ ดังตารางที่ 14 - 18 การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย ตารางที่ 19

ตารางที่ 14 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	4-7 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์		ไม่เคยเลย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ เนื้อ ปลา กุ้ง มื้อละ ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ	ชาย	39	65.0	6	10.0	8	13.3	7	11.7
	หญิง	51	60.7	12	14.3	6	7.1	15	17.9
	รวม	90	62.5	18	12.5	14	9.7	22	15.3
การรับประทานเนื้อปลา	ชาย	34	56.6	22	36.7	4	6.7	0	-
	หญิง	43	51.2	30	35.7	8	9.5	3	3.6
	รวม	77	53.5	52	36.1	12	8.3	3	2.1
การรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง	ชาย	14	23.4	26	43.3	15	25.0	5	8.3
	หญิง	15	17.9	33	39.3	24	28.6	12	14.3
	รวม	29	20.1	59	41.0	39	27.1	17	11.8
การรับประทานอาหารทะเล	ชาย	9	15.0	29	48.3	15	25.0	7	11.7
	หญิง	16	19.0	36	42.9	23	27.4	9	10.7
	รวม	25	17.4	65	45.1	38	26.4	16	11.1
การดื่มนมวันละ 1 แก้วหรือ รับประทานปลาเล็กปลาน้อย	ชาย	15	25.0	10	16.7	12	20.0	23	38.3
	หญิง	34	40.5	10	11.9	21	25.0	19	22.6
	รวม	49	34.0	20	13.9	33	22.9	42	29.2

จากตารางที่ 14 พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนใกล้เคียงกัน ยกเว้นการดื่มนม (หรือการรับประทานปลาเล็กปลาน้อย) พบว่าเพศชายดื่มนม 4-7 วัน/สัปดาห์ เพียงร้อยละ 25 ขณะที่เพศหญิงดื่มนม 4-7 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 40.5 ผู้สูงอายุไม่เคยดื่มนมเลยมีถึง ร้อยละ 29.2 เป็นเพศชายร้อยละ 38.3 และเพศหญิงร้อยละ 22.6

การรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง ผู้สูงอายुर้อยละ 41 รับประทานไข่ 1-3 วัน/สัปดาห์ โดยเพศชายคิดเป็นร้อยละ 43.3 และเพศหญิงร้อยละ 39.3 ผู้สูงอายุที่รับประทานไข่น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 27.1 และยังพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่เคยรับประทานไข่วันละ 1 ฟองเลยมีถึงร้อยละ 11.8 เป็นเพศชายร้อยละ 8.3 เพศหญิงร้อยละ 14.3

ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 62.5 รับประทานเนื้อสัตว์ได้ในปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายคือ 2 ซ้อนโต๊ะ/มื้อ ทั้งเพศชายและเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 65 และ 60.7 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 53.5 รับประทานโปรตีนจากเนื้อปลาเป็นประจำ 4-7 วัน/สัปดาห์ มีผู้สูงอายุเพศหญิงร้อยละ 3.6 ที่ไม่รับประทานเนื้อปลาเลย

การรับประทานอาหารทะเล พบว่ามีผู้สูงอายุที่ไม่รับประทานอาหารทะเลเลยร้อยละ 11.1 โดยเพศชายและเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 11.7 และ 10.7 ตามลำดับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารทะเล 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมาคือรับประทานน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.4 มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 17.4 ที่รับประทานอาหารทะเล 4-7 วัน/สัปดาห์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	4-7 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์		ไม่เคย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานข้าวมีธัญพืช	ชาย	33	55.0	3	5.0	7	11.7	17	28.3
2 ทัพพี (ขนมปัง = 2 แผ่น, กล้วยเดี่ยว = 1 กล้วย)	หญิง	50	59.5	13	15.5	6	7.1	15	17.9
	รวม	83	57.6	16	11.1	13	9.0	32	22.2
การรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ผลไม้ที่มี รสหวานจัด เช่น อุ่น ชาน ทุเรียน หรือผลไม้เชื่อม	ชาย	22	36.7	12	20.0	16	26.6	10	16.7
	หญิง	19	22.6	20	23.8	25	29.8	20	23.8
	รวม	41	28.5	32	22.2	41	28.5	30	20.8
การเติมน้ำตาลในอาหาร	ชาย	7	11.7	5	8.3	9	15.0	39	65
	หญิง	10	11.9	8	9.5	14	16.7	52	61.9
	รวม	17	11.8	13	9.0	23	16.0	91	63.2

จากตารางที่ 15 พบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ 22.2 ที่รับประทานข้าวได้น้อยกว่ามีธัญพืช 2 ทัพพี ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 57.6 รับประทานข้าวมีธัญพืช 2 ทัพพี 4-7 วัน/สัปดาห์

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 63.2 ไม่เติมน้ำตาลลงในอาหาร มีเพียงร้อยละ 11.8 ที่เติมน้ำตาลลงในอาหาร 4-7 วัน/สัปดาห์ การรับประทานขนมหวานพบว่าผู้สูงอายุเพศชาย ร้อยละ 36.7 และเพศหญิง ร้อยละ 22.6 ที่รับประทานขนมหวาน 4-7 วัน/สัปดาห์ ผู้สูงอายุเพศหญิงรับประทานขนมหวาน 1-3 วัน/สัปดาห์และน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 23.8 และร้อยละ 29.8 และผู้สูงอายุเพศชายคิดเป็นร้อยละ 20 และร้อยละ 26.6 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่รับประทานขนมหวานเลย คิดเป็นร้อยละ 20.8 เป็นเพศชายร้อยละ 16.7 เพศหญิง ร้อยละ 23.8

ตารางที่ 16 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	4-7 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์		ไม่เคยเลย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รับประทานผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง	ชาย	42	70.0	16	26.7	2	3.3	0	0
	หญิง	63	75.0	18	21.4	3	3.6	0	0
	รวม	105	72.9	34	23.6	5	3.5	0	0
รับประทานผลไม้	ชาย	31	51.7	15	25.0	9	15.0	5	8.3
	หญิง	49	58.3	21	25.0	12	14.3	2	2.4
	รวม	80	55.6	36	25.0	21	14.6	7	4.9

จากตารางที่ 16 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 72.9 รับประทานผัก 4-7 วัน/สัปดาห์ ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 55.6 รับประทานผลไม้ 4-7 วัน/สัปดาห์ มีผู้สูงอายุส่วนน้อยคิดเป็นร้อยละ 3.5 ที่รับประทานผักน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ และผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 4.9 เท่านั้นที่ไม่รับประทานผลไม้เลย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมัน
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	4-7 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์		ไม่เคยเลย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การรับประทานน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง	ชาย	36	60.0	15	25.0	3	5.0	6	10.0
	หญิง	57	67.9	19	22.6	2	2.4	6	7.1
	รวม	93	64.6	34	23.6	5	3.5	12	8.3
การรับประทานอาหารที่ทอด ด้วยน้ำมัน	ชาย	10	16.7	23	38.3	23	38.3	4	6.7
	หญิง	10	11.9	36	42.9	30	35.7	8	9.5
	รวม	20	13.9	59	41.0	53	36.8	12	8.3
การรับประทานไขมันสัตว์ เช่น ซาหุ หมูสามชั้น หมักไก่	ชาย	3	5.0	13	21.7	39	65.0	5	8.3
	หญิง	2	2.4	7	8.3	53	63.1	22	26.2
	รวม	5	3.5	20	13.9	92	63.9	27	18.8
การรับประทานอาหารที่มีกะทิ	ชาย	5	8.3	4	6.7	25	41.7	26	43.3
	หญิง	2	2.4	12	14.3	48	57.1	22	26.2
	รวม	7	4.9	16	11.1	73	50.7	48	33.3

จากตารางที่ 17 พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.6 รับประทานน้ำมันพืช 4-7 วัน/สัปดาห์ เป็นเพศชายร้อยละ 60 และเพศหญิงร้อยละ 67.9 ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารทอดด้วยน้ำมัน 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมาคือผู้ที่รับประทานน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.8 ผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารที่มีกะทิ 4-7 วัน/สัปดาห์มีเพียงร้อยละ 4.9 ครั้งหนึ่งของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 50.7 จะรับประทานอาหารที่มีกะทิน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ ผู้ที่ไม่รับประทานอาหารที่มีกะทิเลยคิดเป็นร้อยละ 33.3 เป็นเพศชายร้อยละ 43.3 และเพศหญิงร้อยละ 26.2 สำหรับการรับประทานไขมันสัตว์ เช่น ซาหุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสัตว์เลยร้อยละ 18.8 โดยเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 26.2 และเพศชายร้อยละ 8.3 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 63.9 จะรับประทานไขมันสัตว์น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์

ตารางที่ 18 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เป็นกิจนิสัย
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ	4-7 วัน/สัปดาห์		1-3 วัน/สัปดาห์		น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์		ไม่เคยเลย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	ชาย	46	76.7	5	8.3	3	5.0	6	10.0
	หญิง	43	51.2	10	11.9	10	11.9	21	25.0
	รวม	89	61.8	15	10.4	13	9.0	27	18.8
ดื่มน้ำชา กาแฟ	ชาย	47	78.3	4	6.7	1	1.7	8	13.3
	หญิง	48	57.1	2	2.4	4	4.8	30	35.7
	รวม	95	66.0	6	4.2	5	3.5	38	26.4
รับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ	ชาย	48	80.0	7	11.7	1	1.6	4	6.7
	หญิง	63	75.0	7	8.3	1	1.2	13	15.5
	รวม	111	77.1	14	9.7	2	1.4	17	11.8
รับประทานอาหารตรงเวลา	ชาย	33	55.0	22	36.7	3	5.0	2	3.3
	หญิง	53	63.1	19	22.6	6	7.1	6	7.1
	รวม	86	59.7	41	28.5	9	6.3	8	5.6
รับประทานอาหารที่เคี้ยวง่าย รสไม่จัด	ชาย	42	70.0	16	26.7	2	3.3	0	0.0
	หญิง	42	50.0	28	33.3	11	13.1	3	3.6
	รวม	84	58.3	44	30.6	13	9.0	3	2.1
รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	ชาย	31	51.6	16	26.7	9	15.0	4	6.7
	หญิง	42	50.0	25	29.8	13	15.5	4	4.8
	รวม	73	50.7	41	28.5	22	15.3	8	5.6

จากตารางที่ 18 พบว่า ผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 61.8 ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว 4-7 วัน/สัปดาห์ โดยผู้สูงอายุเพศชายคิดเป็นร้อยละ 76.7 ผู้สูงอายุเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 51.2 ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่เคยดื่มน้ำได้ถึงวันละ 6-8 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 18.8 เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงถึงร้อยละ 25 ผู้สูงอายุเพศชายร้อยละ 10 ส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 66 นิยมดื่มน้ำชา กาแฟ 4-7 วัน/สัปดาห์ เป็นเพศชายร้อยละ 78.3 เพศหญิงร้อยละ 57.1 ผู้สูงอายุที่ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟเลยมีร้อยละ 26.4 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 35.7

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 77.1 รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ แต่ยังมี ผู้สูงอายุที่ไม่เคยรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 11.8 การรับประทานอาหารตรงเวลา ผู้สูงอายुर้อยละ 59.7 ที่ปฏิบัติ 4-7 วัน/สัปดาห์ ผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 5.6 เท่านั้นที่ไม่เคยรับประทานอาหารตรงเวลา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 58.3 รับประทานอาหารอ่อน เคี้ยวง่าย รสไม่จัด 4-7 วัน/สัปดาห์ รองลงมาผู้สูงอายุจะปฏิบัติ 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.6 มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่เคยปฏิบัติเลยคิดเป็นร้อยละ 2.1

การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พบว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 50.7 ปฏิบัติ 4-7 วัน/สัปดาห์ รองลงมาคือปฏิบัติ 1-3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.5 และปฏิบัติน้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 15.3 มีเพียงร้อยละ 5.6 ที่ไม่เคยรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ใน 1 วัน

ศูนย์วิทยพัชรากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย
ในระบบการรับรู้ความรู้สึก จำแนกตามเพศ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ ทางกาย	เพศ	มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่มี	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา	ชาย	0	0.0	4	6.7	11	18.3	45	75.0
	หญิง	2	2.4	1	1.2	22	26.2	59	70.2
	รวม	2	1.4	5	3.5	33	22.9	104	72.2
2. รู้สึกว่าหูได้ยินชัดเจนน้อยลง	ชาย	0	0.0	1	1.7	11	18.3	48	80.0
	หญิง	0	0.0	0	0.0	8	9.5	76	90.5
	รวม	0	0.0	1	0.7	19	13.2	124	86.1
3. รู้สึกว่าการไต่ก้นลดลง	ชาย	3	5.0	1	1.7	3	5.0	53	88.3
	หญิง	1	1.2	1	1.2	4	4.8	78	92.9
	รวม	4	2.8	2	1.4	7	4.9	131	91.0
4. รู้สึกว่าลิ้นรับประทานอาหาร ได้น้อยลง	ชาย	0	0.0	0	0.0	4	6.7	56	93.3
	หญิง	0	0.0	2	2.4	2	2.4	80	95.2
	รวม	0	0.0	2	1.4	6	4.2	136	94.4
5. รู้สึกเบื่ออาหาร	ชาย	1	1.7	0	0.0	11	18.3	48	80.0
	หญิง	1	1.2	3	3.6	22	26.2	58	69.0
	รวม	2	1.4	3	2.1	33	22.9	106	73.6

จากตารางที่ 19 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระบบการรับรู้ความรู้สึกว่าไม่มีปัญหา ผู้สูงอายुर้อยละ 2.8 รู้สึกว่าการไต่ก้นลดลงมาก ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่ามีปัญหามากเกี่ยวกับสายตาและการรู้สึกเบื่ออาหารร้อยละ 1.4 และผู้สูงอายुर้อยละ 22.9 รู้สึกว่ามีปัญหาเล็กน้อยเกี่ยวกับสายตาและการรู้สึกเบื่ออาหาร

ตารางที่ 20 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย ในระบบ
ทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ จำแนกตามเพศ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ ทางกาย	เพศ	มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่มี	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มีปัญหาเกี่ยวกับฟัน	ชาย	2	3.3	4	6.7	13	21.7	41	68.3
	หญิง	1	1.2	8	9.5	15	17.9	60	71.4
	รวม	3	2.1	12	8.3	28	19.4	101	70.1
2. มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง	ชาย	0	0.0	1	1.7	22	36.7	37	61.7
	หญิง	1	1.2	3	3.6	24	28.6	56	66.7
	รวม	1	0.7	4	2.8	46	31.9	93	64.6
3. มีปัญหาในการขับถ่าย อุจจาระ	ชาย	4	6.7	3	5.0	23	38.3	30	50.0
	หญิง	2	2.4	4	4.8	33	39.3	45	53.6
	รวม	6	4.2	7	4.9	56	38.9	75	52.1
4. มีปัญหาในการขับถ่าย ปัสสาวะ	ชาย	2	3.3	2	3.3	8	13.4	48	80.0
	หญิง	2	2.4	5	6.0	15	17.9	62	73.8
	รวม	4	2.8	7	4.9	23	16.0	110	76.4

จากตารางที่ 20 ผู้สูงอายุที่รับรู้ว่ามีปัญหามากในการขับถ่ายอุจจาระร้อยละ 4.2 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่รับรู้ว่ามีปัญหามากในการขับถ่ายปัสสาวะร้อยละ 2.8 และมีปัญหามากเกี่ยวกับฟันร้อยละ 2.1 ส่วนผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ว่ามีปัญหาเล็กน้อยในการขับถ่ายอุจจาระร้อยละ 38.9 รองลงมาคือมีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้องเล็กน้อย ร้อยละ 31.9

ตารางที่ 21 จำนวน ร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย ในระบบต่อมไร้ท่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และระบบประสาท จำแนกตาม เพศ

การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย	เพศ	มาก		ปานกลาง		น้อย		ไม่มี	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนแอ ง่าย	ชาย	1	1.7	3	5.0	12	20.0	44	73.3
	หญิง	1	1.2	6	7.1	21	25.0	56	66.7
	รวม	2	1.4	9	6.3	33	22.9	100	69.4
2. เคยมีอาการหน้ามืด เป็นลม	ชาย	1	1.7	4	6.7	14	23.3	41	68.3
	หญิง	0	0.0	3	3.6	21	25.0	60	71.4
	รวม	1	0.7	7	4.9	35	24.3	101	70.1
3. มีอาการนอนไม่หลับ	ชาย	1	1.7	3	5.0	12	20.0	44	73.3
	หญิง	3	3.6	5	6.0	22	26.2	54	64.3
	รวม	4	2.8	8	5.6	34	23.6	98	68.1
4. มีอาการปวดตามข้อหรือ ปวดกล้ามเนื้อจนรู้สึก เคลื่อนไหวลำบาก	ชาย	1	1.7	5	8.3	14	23.3	40	66.7
	หญิง	2	2.4	8	9.5	20	23.8	54	64.3
	รวม	3	2.1	13	9.0	34	23.6	94	65.3
5. รู้สึกว่าความจำลดลง	ชาย	0	0.0	5	8.3	18	30.0	37	61.7
	หญิง	0	0.0	2	2.4	26	31.0	56	66.7
	รวม	0	0.0	7	4.9	44	30.6	93	64.6
6. รู้สึกว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เมื่อเทียบกับคนอื่นในวัย เดียวกัน	ชาย	2	3.3	3	5.0	7	11.7	48	80.0
	หญิง	4	4.8	5	6.0	16	19.0	59	70.2
	รวม	6	4.2	8	5.6	23	16.0	107	74.3

จากตารางที่ 21 ผู้สูงอายุที่รู้สึกว่ามีอาการนอนไม่หลับซึ่งเป็นปัญหามากร้อยละ 2.8 รองลงมาคือมีอาการปวดตามข้อหรือกล้ามเนื้อจนรู้สึกเคลื่อนไหวลำบากร้อยละ 2.1 ผู้สูงอายุที่เคยมีอาการหน้ามืดเป็นลมซึ่งเป็นปัญหาเล็กน้อย ร้อยละ 24.3 ผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ความจำลดลงเล็กน้อยร้อยละ 30.6 ส่วนผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ว่ามีอาการนอนไม่หลับและมีอาการปวดตามข้อหรือปวดกล้ามเนื้อจนรู้สึกเคลื่อนไหวลำบากเป็นปัญหาเล็กน้อยคิดเป็นร้อยละ 23.6

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ
จำแนกตามเพศ (คะแนนเต็มเท่ากับ 1)

ความรู้ด้านโภชนาการ	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ข้าว เมื่อก มันเป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	.78	.42	.77	.42	.77	.42
2. น้ำดื่มช่วยให้ไตขับถ่ายของเสียได้ดี	.73	.45	.75	.44	.74	.44
3. ร่างกายจะสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในรูปไขมัน	.66	.48	.79	.41	.73	.45
4. นมมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก	.61	.49	.80	.40	.72	.45
5. ผลไม้ เช่น ทุเรียน องุ่น ลำไย ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง	.63	.49	.77	.42	.71	.46
6. เนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย	.61	.49	.67	.47	.64	.48
7. ไข่แดงมีโคเลสเตอรอลสูง	.58	.50	.60	.49	.58	.49
8. ผักทุกชนิดมีวิตามินและเกลือแร่ต่ำ	.58	.50	.51	.50	.54	.50
9. กากใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและลดไขมันในเส้นเลือด	.49	.50	.57	.50	.53	.50
10. ปลาเล็กปลาน้อยมีแคลเซียมมาก	.47	.50	.55	.50	.51	.50
11. อาหารที่มีโปรตีนสูงคือเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา	.47	.50	.52	.50	.51	.50
12. วันหนึ่งควรดื่มน้ำ 6-8 แก้ว	.46	.50	.43	.50	.44	.50
13. อาหารรสจัดช่วยให้เจริญอาหาร	.41	.50	.40	.49	.40	.49
14. น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำมีกรดไขมัน ไม่อิ่มตัวสูง	.34	.48	.33	.47	.33	.47
15. อาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ และ เลือดสัตว์	.34	.48	.30	.46	.31	.47
16. อาหารทะเลมีแร่ธาตุไอโอดีนมาก	.31	.46	.31	.47	.31	.46
17. ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู หนังกไ้ มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง	.27	.45	.35	.48	.31	.47
18. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในหนึ่งวัน จะทำให้อ้วน	.36	.48	.23	.42	.28	.45
19. โปรตีนเป็นสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ	.36	.48	.20	.40	.27	.45
20. น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไขมัน อิ่มตัวสูง	.19	.39	.23	.42	.21	.41
คะแนนรวมทั้งชุด (คะแนนเต็มเท่ากับ 20)	9.63	6.14	10.07	5.25	9.85	5.62

จากตารางที่ 22 พบว่าค่าเฉลี่ยโดยรวมของความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ 9.85 จากคะแนนเต็ม 20 ความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุเพศชาย มีค่าคะแนนเฉลี่ย 9.63 ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าคะแนนเฉลี่ย 10.07 ความรู้ด้านโภชนาการที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือผู้สูงอายุทราบว่า ข้าว ผัก ผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีคะแนนเฉลี่ย .77 รองลงมาคือ น้ำดื่มช่วยให้ไตขับถ่ายของเสียได้ดี มีคะแนนเฉลี่ย .74 และร่างกายจะสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในรูปไขมัน คะแนนเฉลี่ย .73 ตามลำดับ ส่วนความรู้ด้านโภชนาการที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือน้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง มีคะแนนเฉลี่ย .21 รองลงมาคือโปรตีนเป็นสารอาหารที่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอ คะแนนเฉลี่ย .27 และการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในหนึ่งวันจะทำให้อ้วน คะแนนเฉลี่ย .28 ตามลำดับ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ (คะแนนเต็มเท่ากับ 3)

ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อย	3.00	.00	2.98	.15	2.99	.12
2. การลุกจากที่นอน หรือจากเตียงไปยังเก้าอี้	3.00	.00	2.99	.11	2.99	.08
3. การแต่งตัว สวมใส่เสื้อผ้า	3.00	.00	2.98	.15	2.99	.12
4. การอาบน้ำ	3.00	.00	2.98	.15	2.99	.12
5. การเข้าห้องน้ำ	2.98	.13	2.96	.19	2.97	.16
6. การเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้าน	2.93	.25	2.90	.30	2.92	.28
คะแนนรวมทั้งชุด (คะแนนเต็มเท่ากับ 18)	17.92	.34	17.79	.84	17.84	.68

จากตารางที่ 23 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันในระดับใกล้เคียงกัน โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน 17.92 และเพศหญิง 17.79 ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การรับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อย การลุกจากที่นอนหรือจากเตียงไปยังเก้าอี้ การแต่งตัวและสวมใส่เสื้อผ้า และการอาบน้ำ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ 2.99 ส่วนความสามารถในการเคลื่อนที่ภายในห้องหรือบ้านมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 2.92

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ
จำแนกตามเพศ (คะแนนเต็มเท่ากับ 4)

การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. รู้สึกว่าลิ้นรับรสอาหารได้น้อยลง	3.93	.25	3.93	.34	3.93	.31
2. รู้สึกว่าหูได้ยินชัดเจนน้อยลง	3.78	.46	3.90	.30	3.85	.37
3. รู้สึกว่าการไต่กลิ่นลดลง	3.76	.73	3.89	.44	3.84	.58
4. รู้สึกเบื่ออาหาร	3.78	.53	3.63	.62	3.69	.58
5. มีปัญหาในการขบดถ่ายบัสสาวะ	3.71	.70	3.63	.71	3.66	.70
6. มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา เช่น มองไม่ชัด	3.68	.60	3.64	.63	3.66	.62
7. เคยมีอาการหน้ามืด เป็นลม	3.58	.70	3.68	.54	3.64	.61
8. มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง	3.59	.53	3.61	.62	3.60	.58
9. รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลียง่าย	3.64	.66	3.57	.68	3.60	.67
10. รู้สึกว่าความจำลดลง	3.53	.65	3.64	.53	3.60	.58
11. รู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรงเมื่อเทียบกับคนในวัยเดียวกัน	3.68	.73	3.55	.81	3.60	.78
12. มีปัญหาเกี่ยวกับฟัน	3.56	.77	3.60	.71	3.58	.73
13. มีอาการนอนไม่หลับ	3.68	.63	3.51	.77	3.57	.73
14. มีอาการปวดข้อหรือปวดกล้ามเนื้อ จนรู้สึก เคลื่อนไหวลำบาก	3.54	.73	3.50	.77	3.52	.75
15. มีปัญหาในการขบดถ่ายอุจจาระ	3.31	.86	3.44	.70	3.39	.77
คะแนนรวมทั้งชุด (คะแนนเต็มเท่ากับ 60)	54.75	4.27	54.73	4.15	54.74	4.17

จากตารางที่ 24 พบว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่าการรับรสของลิ้นยังรับรสอาหารได้ดีมี
คะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.93 รองลงมาคือ รู้สึกว่าหูยังได้ยินชัดเจน มีคะแนนเฉลี่ย 3.85 และ
ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการไต่กลิ่นยังคืออยู่ คะแนนเฉลี่ย 3.84 ส่วนภาวะสุขภาพทางกายที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามี
ปัญหามากที่สุดคือ การขบดถ่ายอุจจาระ มีคะแนนเฉลี่ย 3.39 รองลงมาคืออาการปวดตามข้อหรือ
ปวดกล้ามเนื้อ จนรู้สึกเคลื่อนไหวลำบาก คะแนนเฉลี่ย 3.52 และการนอนไม่หลับ มีคะแนนเฉลี่ย
3.57

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
จำแนกตามเพศ (คะแนนเต็มเท่ากับ 4)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	ชาย		หญิง		รวม	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. รับประทานผัก	3.38	.54	3.71	.53	3.69	.53
2. รับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ	3.64	.83	3.43	1.10	3.52	1.00
3. รับประทานอาหารที่เคี้ยวง่าย รสไม่จัด	3.66	.54	3.30	.83	3.54	.75
4. รับประทานน้ำมันพืช	3.39	.93	3.51	.86	3.45	.91
5. รับประทานอาหารตรงเวลา	3.42	.75	3.42	.91	3.44	.84
6. รับประทานเนื้อปลา	3.49	.63	3.35	.80	3.42	.73
7. การไม่เติมน้ำตาลลงในอาหาร	3.32	1.06	3.29	1.06	3.41	1.05
8. รับประทานผลไม้	3.20	1.00	3.39	.82	3.31	.90
9. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	3.24	.95	3.25	.89	3.24	.91
10. รับประทานเนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา เนื้อ กุ้ง มื้อละ ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ	3.27	1.10	3.18	1.17	3.22	1.14
11. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	3.51	.99	2.89	1.28	3.15	1.20
12. การไม่รับประทานอาหารที่มีกะทิ	3.19	.90	3.07	.71	3.12	.79
13. รับประทานข้าวมื้อละ 2 ทัพพี (ขนมปัง 2 แผ่น, กล้วยเดี่ยว 1 ถ้วย)	2.88	1.35	3.17	1.17	3.04	1.25
14. งดรับประทานไขมันสัตว์ เช่น ซาหมี หมูสามชั้น หนังไก่	2.76	.68	3.13	.65	2.98	.68
15. รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง	2.80	.89	2.61	.94	2.69	.93
16. รับประทานอาหารทะเล	2.68	.88	2.70	.90	2.69	.89
17. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว หรือรับประทาน ปลาเล็กปลาน้อย	2.31	1.22	2.70	.22	2.53	1.23
18. การรับประทานขนมหวาน	2.22	1.13	2.55	1.09	2.42	1.11
19. รับประทานอาหารทอดด้วยน้ำมัน	2.34	.84	2.43	.83	2.40	.83
20. ดื่มน้ำชา กาแฟ	1.51	1.06	2.19	1.43	1.90	1.32
คะแนนรวมทั้งชุด (คะแนนเต็มเท่ากับ 80)	60.51	5.63	61.26	5.94	60.95	5.79

จากตารางที่ 25 พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเรื่องการรับประทานผักมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีคะแนนเฉลี่ย 3.69 รองลงมาคือการรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ คะแนนเฉลี่ย 3.52 และการรับประทานอาหารเช้าที่เคี้ยวง่าย รสไม่จัด คะแนนเฉลี่ย 3.45 สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ การดื่มน้ำชา กาแฟ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.90 รองลงมาคือการรับประทานอาหารทอดด้วยน้ำมัน และการรับประทานขนมหวานมีคะแนนเฉลี่ย 2.40 และ 2.42 ตามลำดับ



ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ได้นำเสนอดังนี้ จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความรู้ด้านโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ ตารางที่ 26 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ตารางที่ 27 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตารางที่ 28 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ตารางที่ 29



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความรู้ด้านโภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุ

ความรู้ด้านโภชนาการ ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับสูง		ระดับปานกลาง		ระดับต่ำ		รวม		χ^2	P
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ										
ชาย	16	26.7	8	13.3	36	60.0	60	41.7	2.61	.63
หญิง	17	20.2	18	21.4	49	58.3	84	58.3		
รวม	33	22.9	26	18.1	85	59.0	144	100.0		
อายุ ปี										
60-69	21	24.1	20	23.0	46	52.9	87	60.4	6.91	.14
70-79	12	24.5	5	10.2	32	65.3	49	34.0		
80 ขึ้นไป	0	0.0	1	12.5	7	87.5	8	5.6		
รวม	33	22.9	26	18.1	85	59.0	144	100.0		
ระดับการศึกษา										
ไม่ได้เรียน	10	15.2	14	21.2	42	63.6	66	45.8	16.63	.03*
ประถมศึกษา	13	27.1	7	14.6	28	58.3	48	33.3		
มัธยมศึกษา	7	58.3	2	16.7	3	25.0	12	8.3		
สูงกว่ามัธยม	1	50.0	1	50.0	0	0.0	2	1.4		
อื่น ๆ	2	12.5	2	12.5	12	75.0	16	11.1		
รวม	33	22.9	26	18.1	85	59.0	144	100.0		
รายได้ของครอบครัว										
ไม่เพียงพอ	3	17.6	2	11.8	12	70.6	17	11.8	1.28	.86
พอใช้	16	22.5	13	18.3	42	59.2	71	49.3		
เหลือเก็บ	14	25.0	11	19.6	31	55.4	56	38.9		
รวม	33	22.9	26	18.1	85	59.0	144	100.0		

จากตารางที่ 26 พบว่าผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 59 เป็นเพศชายร้อยละ 60 และเพศหญิงร้อยละ 58.3 มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 22.9 เท่านั้นที่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูง ทั้งเพศชายและเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 26.7 และร้อยละ 20.2 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 18.1 และพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 87.5 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 65.3 และผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 52.9 ส่วนผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูงมี 2 กลุ่ม ซึ่งจำนวนเท่ากันคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 24 ดังนั้นความรู้ด้านโภชนาการจึงไม่มีความสัมพันธ์กับระดับอายุของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับมัธยมมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 58.3 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมคิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนผู้ที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ (เรียนหนังสือจีน) มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูงเพียงร้อยละ 12.5 และเกินกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือร้อยละ 63.6 และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถมร้อยละ 58.3 และพบว่าความรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวไม่พอใช้ มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 70.6 ส่วนผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวพอใช้และเหลือเก็บมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับต่ำใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 59.2 และร้อยละ 55.4 ตามลำดับ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับสูงร้อยละ 22.9 เป็นผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวเหลือเก็บร้อยละ 25 สำหรับผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวพอใช้และไม่พอใช้มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 22.5 และร้อยละ 17.6 ตามลำดับ และยังพบว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านโภชนาการของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับดี		ระดับปานกลาง		รวม		χ^2	P
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ								
ชาย	60	100.0	0	0.0	60	41.7	.72	.70
หญิง	83	98.8	1	1.2	84	58.3		
รวม	143	99.3	1	0.7	144	100.0		
อายุ ปี								
60-69	87	100.0	0	0.0	87	60.4	1.95	.38
70-79	48	98.0	1	2.0	49	34.0		
80 ขึ้นไป	8	100.0	0	0.0	8	5.6		
รวม	143	99.3	1	0.7	144	100.0		
ระดับการศึกษา								
ไม่ได้เรียน	66	100.0	0	0.0	66	45.8	11.08	.03
ประถมศึกษา	48	100.0	0	0.0	48	33.3		
มัธยมศึกษา	11	91.7	1	8.3	12	8.3		
สูงกว่ามัธยม	2	100.0	0	0.0	2	1.4		
อื่น ๆ	16	100.0	0	0.0	16	11.1		
รวม	143	99.3	1	0.7	144	100.0		
รายได้ของครอบครัว								
ไม่เพียงพอ	17	100.0	0	0.0	17	11.8	1.58	.45
พอใช้	71	100.0	0	0.0	71	49.3		
เหลือเก็บ	55	98.2	1	1.8	56	38.9		
รวม	143	99.3	1	0.7	144	100.0		

จากตารางที่ 27 พบว่าผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 99.3 มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดี มีเพียงร้อยละ 0.7 เท่านั้นที่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับปานกลาง โดยเพศชายมีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีทั้งหมด ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงมีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันในระดับดีร้อยละ 98.8 ซึ่งพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีเท่ากันทั้งหมด ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-79 ปี มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 98 และพบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับระดับการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับประถม ระดับสูงกว่ามัธยม และอื่น ๆ มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีทั้งหมด ส่วนผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับมัธยมมีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 91.7 ซึ่งพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวพอใช้ และไม่พอใช้มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับดีทั้งหมด ส่วนผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวว่าเหลือเก็บคิดเป็นร้อยละ 98.2 และพบว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายและ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของ ผู้สูงอายุ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ ทางกาย ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับดี		ระดับปานกลาง		รวม		χ^2	P
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ								
ชาย	57	95.0	3	5.0	60	41.7	.06	.97
หญิง	80	95.2	4	4.8	84	58.3		
รวม	137	95.1	7	4.9	144	100.0		
อายุ ปี								
60-69	85	97.7	2	2.3	87	60.4	3.40	.18
70-79	45	91.8	4	8.2	49	34.0		
80 ขึ้นไป	7	87.5	1	12.5	8	5.6		
รวม	137	95.1	7	4.9	144	100.0		
ระดับการศึกษา								
ไม่ได้เรียน	62	93.9	4	6.1	66	45.8	1.04	.90
ประถมศึกษา	46	95.8	2	4.2	48	33.3		
มัธยมศึกษา	12	100.0	0	0.0	12	8.3		
สูงกว่ามัธยม	2	100.0	0	0.0	2	1.4		
อื่น ๆ	15	93.8	1	6.3	16	11.1		
รวม	137	95.1	7	4.9	144	100.0		
รายได้ของครอบครัว								
ไม่เพียงพอ	15	88.2	2	11.8	17	11.8	2.02	.37
พอใช้	68	95.8	3	4.2	71	49.3		
เหลือเก็บ	54	96.4	2	3.6	56	38.9		
รวม	137	95.1	7	4.9	144	100.0		

จากตารางที่ 28 พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 95.1 ผู้สูงอายุส่วนน้อยที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางเพียงร้อยละ 4.9 และพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดีร้อยละ 97.7 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายในระดับดี ร้อยละ 87.5 แต่อย่างไรก็ตามพบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาระดับมัธยม และสูงกว่ามัธยมมีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดีทั้งหมด ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้เรียนหนังสือและกลุ่มอื่น ๆ มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดีร้อยละ 93.9 และพบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รายได้ของครอบครัวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวว่าไม่พอใช้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดีร้อยละ 88.2 ส่วนผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ครอบครัวว่าเหลือเก็บและพอใช้ มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับดีร้อยละ 96.4 และร้อยละ 95.8 ตามลำดับ และพบว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 จำนวน ร้อยละ ของผู้สูงอายุจำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมกาบริโภค อาหาร	ระดับดี		ระดับปานกลาง		รวม		χ^2	P
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ								
ชาย	32	53.3	28	46.7	60	41.7	.89	.64
หญิง	45	53.6	39	46.4	84	58.3		
รวม	77	53.5	67	46.5	144	100.0		
อายุ ปี								
60-69	43	49.4	44	50.6	87	60.4	2.33	.31
70-79	28	57.1	21	42.9	49	34.0		
80 ขึ้นไป	6	75.0	2	25.0	8	5.6		
รวม	77	53.5	67	46.5	144	100.0		
ระดับการศึกษา								
ไม่ได้เรียน	31	47.0	35	53.0	66	45.8	2.90	.58
ประถมศึกษา	27	56.3	21	43.8	48	33.3		
มัธยมศึกษา	7	58.3	5	41.7	12	8.3		
สูงกว่ามัธยม	1	50.0	1	50.0	2	1.4		
อื่น ๆ	11	68.8	5	31.3	16	11.1		
รวม	77	53.5	67	46.5	144	100.0		
รายได้ของครอบครัว								
ไม่เพียงพอ	5	29.4	12	70.6	17	11.8	5.84	.05*
พอใช้	37	52.1	34	47.9	71	49.3		
เหลือเก็บ	35	62.5	21	37.5	56	38.9		
รวม	77	53.5	67	46.5	144	100.0		

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากตารางที่ 29 พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 53 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 46.5 และพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 70-79 ปี ร้อยละ 57.1 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 49.4 และพบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสัมพันธ์ของระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาอื่น ๆ (เรียนหนังสือจีน) จะเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ 68.8 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียนหนังสือคิดเป็นร้อยละ 47 ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเพียงร้อยละ 50

สำหรับรายได้ของครอบครัว พบว่าเกินกว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวว่าเหลือเก็บมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาคือผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวพอใช้คิดเป็นร้อยละ 52.1 ส่วนผู้สูงอายุที่ประเมินรายได้ของครอบครัวว่าไม่พอใช้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเพียงร้อยละ 29.4 และพบว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ได้นำเสนอค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังตารางที่ 30

ตารางที่ 30 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
ความรู้ด้านโภชนาการ	0.2174	$P < .05$
ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน	-0.0324	
การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกาย	0.0145	

จากตารางที่ 30 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่าความรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.2174 ส่วนความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันและการรับรู้ภาวะสุขภาพทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย