

แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรีเฮลท์ตี้มี Healthy Me Calorie Log Application

เมฆวัฒนา สะยอวรรณ^{1*} สุชาดา ปิ่นวนิชย์กุล² วาสนา หวังประเสริฐ³ สรัลยา ศรีสุข⁴ สุวัจนี ยาโคล⁵
สงกรานต์ จรรจลานิมิตร⁶ และ อนุชมา ฐูปแก้ว⁷

Mekwattana Sayorwan^{1*}, Suchada Pinwanitchakul², Wassana Wangprasert³, Sarunya Srisuk⁴,
Suwatchanee Yakol⁵, Songkran Chanchalanimitr⁶ and Anuchama Toobkaew⁷

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี มีวัตถุประสงค์ในการสร้างแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me เพื่อช่วยในการคำนวณแคลอรีในแต่ละช่วงอายุและผู้ที่ออกกำลังกายรวมถึงบันทึกการรับประทานอาหารเพื่อให้ทราบถึงจำนวนแคลอรีในแต่ละวัน แอปพลิเคชันนี้พัฒนาขึ้นโดยใช้โปรแกรม Thinkable เป็นโปรแกรมที่ใช้สร้างแอปพลิเคชันบนระบบปฏิบัติการต่าง ๆ สามารถตกแต่งแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 65 คนพบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดได้แก่ ด้านการตรงตามความต้องการของผู้ใช้แอปพลิเคชัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.54 ด้านการทำงานได้ตามฟังก์ชันงานของแอปพลิเคชัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.46 ด้านการออกแบบแอปพลิเคชัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.54 ด้านความง่ายต่อการใช้แอปพลิเคชัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.46 ด้านประสิทธิภาพการใช้งาน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.48 ซึ่งผลการประเมินทั้งหมดคิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.50 อยู่ในระดับดีมาก

คำสำคัญ: แอปพลิเคชัน แคลอรี อาหาร

^{1*} นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : dbusiness.group1@gmail.com

² นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : suchadapinwanitchakul@gmail.com

³ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : wassanawpss2@gmail.com

⁴ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : yingsarunya3030@gmail.com

⁵ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : suwatchanee1999@gmail.com

⁶ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : songkran.cha@kbu.ac.th

⁷ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อีเมล : anuchama.too@kbu.ac.th

Abstract

Research on Calorie Logging Apps The purpose of creating Healthy Me calorie log app is to help you calculate calories for each age and exercise person as well as record. Diet to know the number of calories each day. This application was developed using Thukable, a program used to create applications on various operating systems, able to customize the Healthy Me calorie log application to be more efficient. and from a sample of 65 people, it was found that The most satisfied in terms of meeting the needs of the users of the application This represents an average of 4.54 functional aspects by application function. Average 4.46 in application design That's an average of 4.54 in terms of ease of use of the application. It is an average of 4.46 in terms of efficiency. representing an average of 4.48, of which all assessment results are an average of 4.50, which is in a very good level

Keywords: food, calories, applications

ความเป็นมา

การบริโภคที่ง่ายและสะดวกขึ้นทำให้โรคอ้วนเป็นอีกหนึ่งโรคที่คนไทยสมัยนี้เป็นกันมาก รวมถึงการใช้ชีวิตที่ต้องคร่ำเคร่ง ทำงานตลอดเวลา จนไม่มีเวลาให้กับการออกกำลังกาย ผลการจัดอันดับประเทศที่มีประชากรน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานโดยองค์การอนามัยโลก ประจำปี 2559 พบว่าประเทศไทยมีประชากรที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมากถึง 32.2% หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรราว 60 ล้านคน โดยที่ผู้ป่วยอาจไม่ได้เสียชีวิตจากโรคนี้โดยตรง แต่มักจะเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดัน ภาวะหยุดหายใจเฉียบพลัน (บริษัท เมดิคอลไลน์ แล็บ จำกัด บริการตรวจสุขภาพประจำปี, 2562, 1)

ปัจจุบันได้มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นจำนวนมาก ทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน ซึ่งในสมัยก่อนไม่มีการนำเทคโนโลยีมาใช้เท่าไรนัก จึงได้จัดทำแอปพลิเคชันเกี่ยวกับการบันทึกแคลอรีของการรับประทานอาหารในแต่ละวัน และเพื่อให้ทราบถึงจำนวนแคลอรีของอาหารในแต่ละชนิด เพื่อที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังควบคุมอาหารผู้ที่ออกกำลังกายหรือบุคคลทั่วไปที่สนใจในการดูแลสุขภาพ

การวิจัยเรื่องแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ได้เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยอาศัยโปรแกรม Thunkable เข้ามาช่วยในการทำแอปพลิเคชันในครั้งนี้เพื่อให้รวดเร็วในการใช้งานการคำนวณแคลอรีและบันทึกการรับประทานอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร ซึ่งโปรแกรม Thunkable เป็นโปรแกรมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายในการสร้างแอปพลิเคชันแค่เพียง sign in ด้วย email ก็สามารถใช้งานโปรแกรมได้ทันที อีกทั้งเป็นโปรแกรมที่ไม่ต้องเขียนโค้ด เพียงต่อบล็อกเข้าด้วยกันก็สามารถส่งการแอปพลิเคชันได้เลย และสุดท้ายโปรแกรม Thunkable x จะมี Thunkable Community ที่สามารถเข้าไปปรึกษา หรือสอบถามได้

ซึ่งโปรแกรม Thunkable สามารถใช้ได้ทั้งระบบปฏิบัติการ iOS และ Android ขึ้นมา เพื่อลดปัญหาการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และลดการกินอาหารเกินแคลอรีของแต่ละช่วงอายุและรวมถึงผู้ที่ออกกำลังกาย แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ได้พัฒนามาจาก Thunkable ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ 1. ใช้งานโดยใช้ผู้ใช้งานจาก Google 2. สร้างโมบายแอปพลิเคชันจากขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูงสุด 3. สามารถติดตั้งบนระบบปฏิบัติการ Android และ ระบบปฏิบัติการ iOS ได้ 4. สามารถนำขึ้นด้วย Google Play Store สำหรับระบบปฏิบัติการ Android และ ขึ้น App Store สำหรับระบบปฏิบัติการ iOS ได้ (มาโนชญ์ แสงศิริ, 2562, 1)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาแอปพลิเคชันและเพิ่มความสะดวกสบายในการบันทึกข้อมูลแคลอรีผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน
2. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับจำนวนแคลอรีของอาหารในแต่ละชนิดและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้งานแอปพลิเคชัน

สมมติฐานการวิจัย

แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me สามารถคำนวณแคลอรีได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ใช้งานได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ได้ข้อมูลและบริการในด้านต่าง ๆ เป็นไปตามที่ต้องการ

ขอบเขตการวิจัย

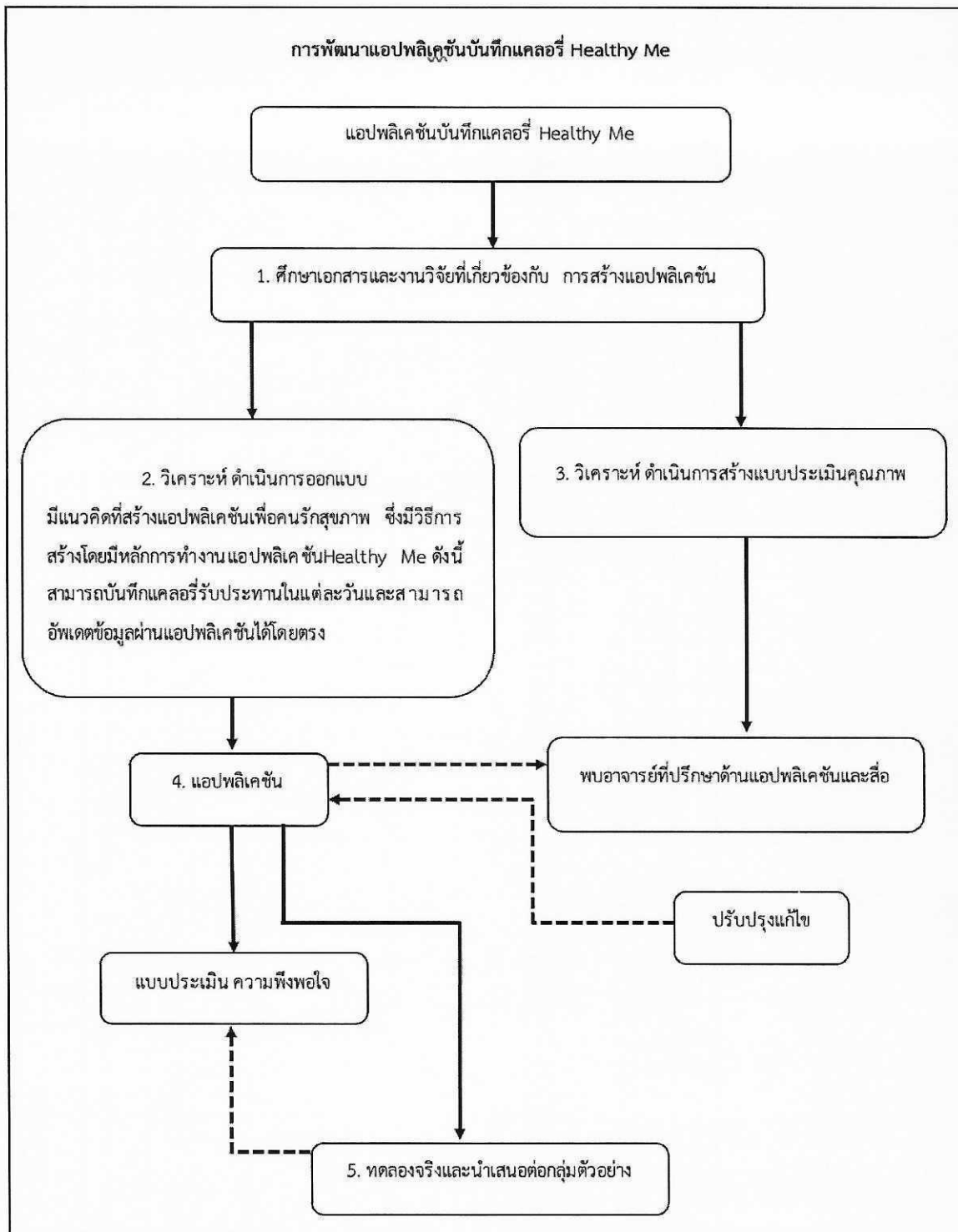
1. จัดทำแอปพลิเคชันแคลอรี Healthy Me เพื่อคำนวณแคลอรีและบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของแต่ละวัน
2. แอปพลิเคชันจะมีการกำหนดสิทธิการใช้งานและการเข้าถึงข้อมูล

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาในการพัฒนาแอปพลิเคชันควบคุมแคลอรี โดยใช้โปรแกรม Eclipse ภาษา java (อนงค์นาฏ นามขมภู, 2563, 38) มาพัฒนาต่อในแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ขึ้นโดยใช้โปรแกรม Thunkable ในการพัฒนาและเลือกใช้โปรแกรม Thunkable ซึ่งเป็นโปรแกรมสร้างแอปพลิเคชันสำหรับมือใหม่ ถูกพัฒนาในลักษณะ Responsive Design โดยโปรแกรมสามารถรองรับการใช้งานกับ Mobile, Pcc และ Tablet บนระบบปฏิบัติการทั้ง iOS และ Android (อังคณา บุญยะมาน กฤติกา สังขวดี และ ปัญญา สังขวดี, 2559, 787)

แคลอรี คือ ส่วนพลังงานที่ใช้ในร่างกายหรือพลังงานที่ได้รับจากอาหารจะเรียกเป็น "กิโลแคลอรี" (kcal) ซึ่งมีไว้เพื่อบอกให้เราทราบว่า อาหารที่เรารับประทานมีแคลอรีเท่าไร แล้วเราควรที่จะเลือกบริโภคอาหารชนิดใด เพื่อให้เพียงพอในชีวิตประจำวัน ดังนั้นเราทุกคนหวังที่จะทำให้ร่างกายสุขภาพดี ควรจะต้องสนใจที่จะเรียนรู้ และปฏิบัติตามวิธีการรับประทานอาหารให้ถูกต้องหลักโภชนาการ (รุ่ง หมูล้อม และ ณัฐพล กินดาว, 2561-2562, 104)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 การพัฒนาแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ กลุ่มเป้าหมายจำนวน 65 คน โดยกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีสมาร์ทโฟนและเป็นผู้ที่สนใจในด้านการดูแลสุขภาพและการควบคุมอาหาร โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการส่ง Demo ให้กลุ่มเป้าหมายทดลองใช้งานแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ได้ทำการพัฒนามาจากโปรแกรม Thinkable เพื่อความสะดวกในการใช้งาน โดยแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me จะให้ความรู้เกี่ยวกับจำนวนแคลอรีของอาหาร และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งผู้ใช้งานสามารถเลือกรายการอาหารผ่านแอปพลิเคชันได้ โดยในแต่ละวันแอปพลิเคชันสามารถคำนวณแคลอรีได้

2.2 แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้งานแอปพลิเคชัน ใช้แบบประเมินความพึงพอใจในการสอบถามจำนวน 65 ชุด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ทำการออกแบบไว้โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มเป้าหมายและ เก็บรวบรวมข้อมูลแบบประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มเป้าหมายได้แก่ ประชากรชายจำนวน 16.4 % และ ประชากรหญิง 83.6 % เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์หาค่าสถิติให้สอดคล้องกับความต้องการของวัตถุประสงค์

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามเพื่อประเมินประสิทธิภาพของการทำงานของแอปพลิเคชันโดยเครื่องมือนี้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินประสิทธิภาพในการทำงานของแอปพลิเคชัน ครอบคลุมด้านการตรงตามความต้องการของผู้ใช้แอปพลิเคชัน ด้านการทำงานได้ตามฟังก์ชันงานของแอปพลิเคชัน ด้านการออกแบบแอปพลิเคชัน ด้านความง่ายต่อการใช้งานแอปพลิเคชันและด้านประสิทธิภาพการใช้งาน ได้มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้เครื่องมือก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง โดยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์การแปลความหมายออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าคะแนนช่วง 5.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอยู่ในระดับดีมาก

ค่าคะแนนช่วง 4.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอยู่ในระดับดี

ค่าคะแนนช่วง 3.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนช่วง 2.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอยู่ในระดับน้อย

ค่าคะแนนช่วง 1.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผลการวิจัย

แบบประเมินความพึงพอใจการใช้แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me คณะผู้วิจัยได้ให้กลุ่มเป้าหมายทดสอบแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me และทำแบบประเมินความพึงพอใจ จากนั้นผู้วิจัยได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผลการประเมินมีดังนี้

1. ด้านการตรงตามความต้องการของผู้ใช้แอปพลิเคชัน
2. ด้านการทำงานได้ตามฟังก์ชันงานของแอปพลิเคชัน
3. ด้านการออกแบบแอปพลิเคชัน
4. ด้านความง่ายต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน
5. ด้านประสิทธิภาพในการใช้งาน

ตารางที่ 1 การประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน Healthy Me จำนวน 65 คน

รายงานประเมิน	ระดับคุณภาพ	
1.ด้านการตรงตามความต้องการของผู้ใช้แอปพลิเคชัน		
1.1 ความสามารถในการค้นหาหมวดหมู่เมนู	4.54	0.59
1.2 ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์จากการใช้งานแอปพลิเคชัน	4.55	0.59
1.3 ได้รับความสะดวกสบายในการบันทึกข้อมูล	4.55	0.58
1.4 แอปพลิเคชันมีความทันสมัย	4.65	0.57
2.ด้านการทำงานได้ตามฟังก์ชันงานของแอปพลิเคชัน		
2.1 การใช้คำสั่งต่าง ๆ ของเมนูมีความสะดวก	4.46	0.61
2.2 ความถูกต้องของผลลัพธ์ที่ได้จากการประมวลผลข้อมูล	4.46	0.71
2.3 ความรวดเร็วในการประมวลผลของแอปพลิเคชัน	4.57	0.66
2.4 ความถูกต้องของข้อมูลที่ใช้ผ่านแอปพลิเคชัน	4.55	0.66
2.5 ความน่าเชื่อถือของแอปพลิเคชัน	4.52	0.66
3.ด้านการออกแบบแอปพลิเคชัน		
3.1 ขนาดของตัวอักษรมีความเหมาะสม	4.54	0.61
3.2 หมวดหมู่วิวข้อที่ใช้ในแอปพลิเคชันมีความเหมาะสม	4.42	0.73
3.3 ภาพที่นำเสนอในแอปพลิเคชันมีความเหมาะสม	4.48	0.59
3.4 การใช้สีมีความเหมาะสม สวยงาม	4.43	0.59
3.5 การจัดวางองค์ประกอบแอปพลิเคชันเข้าใจง่าย	4.37	0.72
3.6 การจัดวางองค์ประกอบมีความเหมาะสมกับการใช้งานทั้งมือซ้ายและขวา	4.48	0.66
4.ด้านความง่ายต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน		
4.1 การจัดวางตำแหน่งของส่วนต่าง ๆ บนหน้าจอมีความเหมาะสม	4.46	0.70
4.2 ความชัดเจนของข้อมูลการแสดงผลบนหน้าจอ	4.52	0.66
4.3 การใช้สีในการออกแบบโดยภาพรวมมีความเหมาะสม	4.43	0.70
4.4 ภาพกับเนื้อหา มีความสอดคล้องกันสามารถสื่อความหมาย	4.43	0.71
4.5 ข้อมูลในแต่ละหน้าจามีปริมาณเหมาะสม	4.57	0.66
5.ด้านประสิทธิภาพในการใช้งาน		
5.1 ผู้ใช้งานสามารถบันทึกข้อมูลได้อย่างสะดวก	4.48	0.71
5.2 ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงข้อมูลภายในแอปพลิเคชันได้อย่างรวดเร็ว	4.57	0.71
5.3 ภาพรวมด้านประสิทธิภาพการใช้งานของแอปพลิเคชันมีความเหมาะสม	4.57	0.61
ค่าเฉลี่ย	4.50	0.65

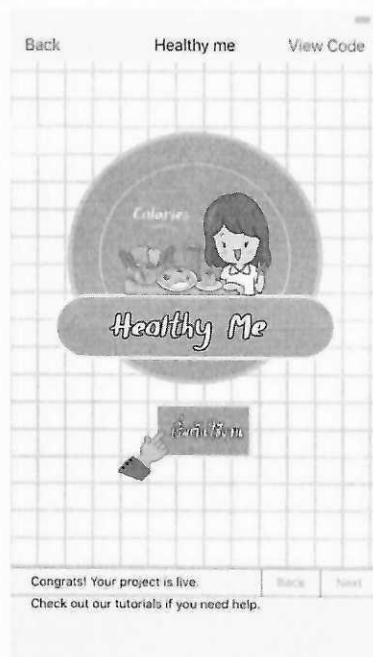
จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ใช้มีความพึงพอใจในการใช้งานแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me อยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50

ตารางที่ 2 ตัวอย่างแบบแบ่งเพศ (Gender Sampling)

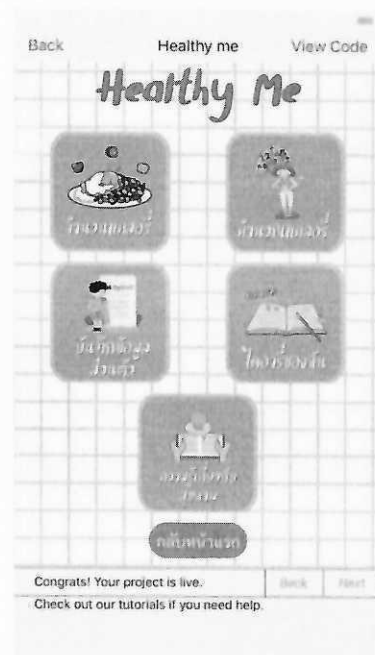
การทำแบบประเมินความพึงพอใจจากกลุ่มผู้ใช้งานแอปพลิเคชัน Healthy Me โดย กลุ่มเป้าหมายทดสอบแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me จำนวน 65 คน โดยคิดเป็นเปอร์เซ็นต์

ประชากร	เปอร์เซ็นต์
ชาย	16.4
หญิง	83.6
รวม	100

หน้าจอหลักของแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me มีการคำนวณแคลอรีของอาหารเป็นหลักและบอกถึงการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละช่วงอายุว่าสามารถรับประทานได้วันละกี่แคลอรีดังภาพที่ 2 นอกจากนี้ยังประกอบด้วย เมนูหลักที่สามารถเชื่อมโยง เข้าไปในเมนูย่อยต่าง ๆ ได้ เช่น จำนวนแคลอรี คำนวณแคลอรี บันทึกข้อมูลส่วนตัว ไดอารี่ของฉันทันที ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ



ภาพที่ 1 หน้าจอหลัก



ภาพที่ 2 หน้าจอแสดงเมนูหลัก

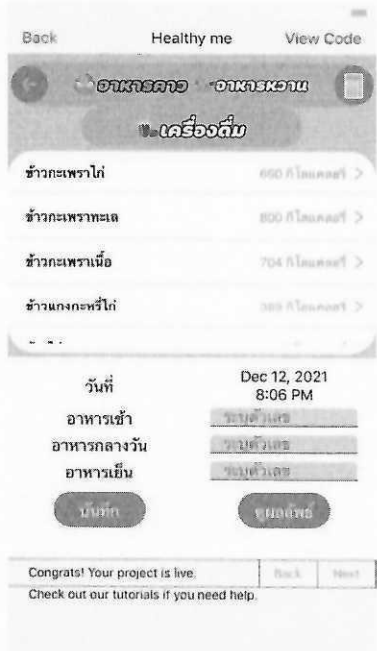


ภาพที่ 3 หน้าจอแสดงเมนูจำนวนแคลอรี

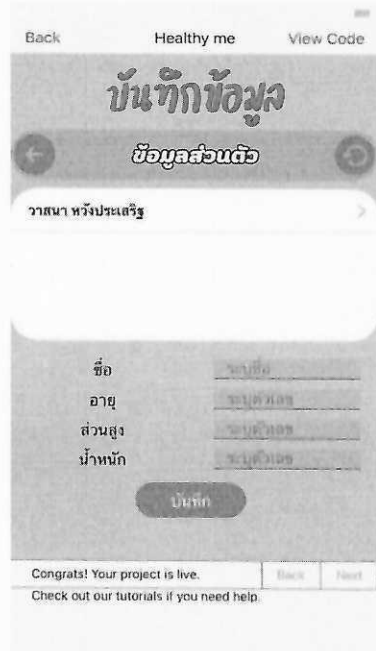


ภาพที่ 4 หน้าจอเพิ่มเมนูอาหาร

หน้าจอแสดงเมนูจำนวนแคลอรีจะมีทั้งหมด 3 เมนู ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน เครื่องดื่ม เมื่อคลิกเครื่องหมายบวกที่หน้าจำนวนแคลอรี แอปพลิเคชันจะแสดงหน้าเมนูเพิ่มอาหาร สามารถเลือกประเภทและกดเพิ่มเมนูได้



ภาพที่ 5 หน้าจอการบันทึกการรับประทานอาหาร



ภาพที่ 6 หน้าจอบันทึกข้อมูล

สามารถบันทึกการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันได้โดยจะแสดงวันที่อัตโนมัติ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น ที่รับประทานก็แคลอรีสามารถระบุเป็นตัวเลข กรอกข้อมูลเสร็จกดบันทึก และสามารถดูผลลัพธ์ได้ที่หน้าบันทึกข้อมูล ข้อมูลส่วนตัวที่กรอกจะมาอยู่ที่หน้าบันทึกข้อมูล และเมื่อคลิกไปที่ชื่อของผู้ใช้งาน จะปรากฏข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลการรับประทานอาหารเช้าของแต่ละมื้อที่ได้บันทึกไว้



ภาพที่ 7 หน้าจอไดอารี่ของฉัน



ภาพที่ 8 ตัวอย่างหน้าจอแสดงเกร็ดความรู้

หน้าจอไดอารี่ของฉันจะมีข้อมูลส่วนตัวและมีความรู้เกี่ยวกับจำนวนการรับประทานของแต่ละช่วงอายุว่าสามารถรับประทานได้ไม่เกินกี่แคลอรีต่อวัน เมื่อคลิกไปที่เมนูของหน้าจอเกร็ดความรู้จะแสดงแอปพลิเคชัน YouTube และถ้าต้องการกลับหน้าแรกให้ผู้ใช้งานกดออกจากแอปพลิเคชัน YouTube แล้ว คลิกคำว่า กลับหน้าแรกก็จะแสดงหน้าแรกของแอปพลิเคชัน

การอภิปรายผล

จากผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยของแอปพลิเคชันควบคุมแคลอรี Calorie Control Applicationsซึ่งได้พัฒนาจากโปรแกรม Eclipse ภาษา java ซึ่งมีความซับซ้อนในเรื่องของการพัฒนาแอปพลิเคชัน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการพัฒนาแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me โดยใช้โปรแกรม Thunkable ซึ่งง่ายต่อการพัฒนาแอปพลิเคชัน และจะเห็นได้ว่าการวิจัยครั้งนี้จัดทำแอปพลิเคชันขึ้นเพื่อเป็นตัวช่วยสำหรับบุคคลที่รักสุขภาพและบุคคลที่ต้องการควบคุมอาหารที่รับประทาน ในแต่ละวัน ซึ่งมีวิธีการสร้างแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy me โดยมีหลักการทำงานของแอปพลิเคชันดังนี้ สามารถบอกจำนวนแคลอรีของเมนูอาหาร เพิ่ม-ลบเมนูอาหาร บันทึกข้อมูลส่วนตัวของผู้ใช้งานและบันทึกแคลอรีที่รับประทานในแต่ละวัน และสามารถอัปเดตข้อมูลผ่านแอปพลิเคชันได้โดยตรง ส่วนข้อมูลภายในแอปพลิเคชันจะทำการบันทึกข้อมูลลงในฐานข้อมูล Air table ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยข้อจำกัดในการ ติดตั้งระบบ และเหตุผลอีกประการหนึ่ง คือข้อจำกัดในการเรียนรู้ภาษาคอมพิวเตอร์ภาษาต่าง ๆ ซึ่ง การพัฒนาแอปพลิเคชันที่มีความยุ่งยากสำหรับผู้เริ่มต้นใช้งานสร้างแอปพลิเคชันในการเขียนโปรแกรม

ประโยชน์

แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ที่พัฒนาขึ้นจะเห็นได้ชัดของแอปพลิเคชันคือช่วยเป็นตัวกลางการสื่อสารระหว่างแอปพลิเคชันและผู้ใช้งานและกระบวนการพัฒนาแอปพลิเคชันสมัยใหม่ เน้นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความต้องการและการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ใช้และผู้พัฒนา สนับสนุนการพัฒนาแอปพลิเคชันประกอบด้วย 1. การสร้างความต้องการ 2. การออกแบบ 3. การสร้างแอปพลิเคชัน 4. การทดลองและจะเป็นประโยชน์อย่างมากหากนำไปใช้จริง ดังนี้

- สามารถเพิ่มความสะดวกต่อการบันทึกข้อมูลแคลอรีของการรับประทานอาหารในแต่ละวัน
- สามารถทำให้ทราบถึงจำนวนแคลอรีของอาหารแต่ละชนิด
- สามารถสร้างความพึงพอใจต่อกลุ่มผู้ใช้แอปพลิเคชันที่ต้องการดูแลสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

แอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me เป็นเครื่องมือสำหรับคนรักสุขภาพ นับแคลอรี บันทึกทุกรายการอาหารที่รับประทานเข้าไปแต่ละวันเพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรงตามช่วงอายุ การทำแอปพลิเคชันทำให้ทราบถึงปัญหาของการรับประทานอาหาร คือการกินมากเกินไป หมายถึง การกินแคลอรีมากกว่าที่ร่างกายใช้พลังงานไป ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา เช่น ปวดท้อง ระบบย่อยอาหารทำงานหนัก ระบบไหลเวียนเลือดทำงานผิดปกติ ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงต้องการพัฒนาแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ให้ตรงตามความต้องการของผู้ใช้ระบบ โดยคำนึงถึงความสะดวกและความสามารถของผู้ใช้ ให้สามารถเรียนรู้และใช้งานได้ง่ายที่สุด

จากการศึกษาการทำแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me สามารถใช้งานได้บนอุปกรณ์เคลื่อนที่ทั้งระบบ ios และ Android เพื่อความสะดวกของผู้ใช้งานแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me เนื่องจากการพัฒนาระบบแอปพลิเคชัน เป็นการนำสื่อประเภทต่าง ๆ มานำเสนอจึงจำเป็นต้องใช้พื้นที่ในการจัดเก็บข้อมูลที่มีปริมาณมากจึงควรที่จะมีพื้นที่ให้เพียงพอต่อการจัดเก็บข้อมูลและการพัฒนาระบบแอปพลิเคชันจะต้องมีภาษาคอมพิวเตอร์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเช่น ภาษาJava JavaScript เป็นต้น จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องมีความรู้ด้านภาษาคอมพิวเตอร์เพื่อจะทำให้การพัฒนาแอปพลิเคชันสำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย

กิตติกรรมประกาศ

การพัฒนาแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดีจากประชากรทั่วไป ตลอดจนได้รับคำชี้แนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแอปพลิเคชันในครั้งนี้จากอาจารย์ประจำสาขาวิชาธุรกิจดิจิทัลทุกท่าน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยได้สำเร็จลุล่วงและทันเวลา

ขอขอบคุณคณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต สถานศึกษาที่ ประสาทวิชาความรู้ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สงกรานต์ จรรยาณมิตรและอาจารย์อนุชมา รูปแก้ว ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ครั้งนี้ ขอขอบคุณประชากรทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาสาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตทุกคนที่ช่วยให้คำแนะนำในด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจในการศึกษาตลอดมา

สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณค่าและประโยชน์ของแอปพลิเคชันบันทึกแคลอรี Healthy Me ครั้งนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ตลอดจนอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน สนับสนุนคอยให้กำลังใจ และหากมีข้อบกพร่องประการใดคณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้ด้วยความขอบคุณอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- รุ่ง หมูล้อม และ ณัฐพล. (2561-2562). แอปพลิเคชันโภชนาการอาหารและการคำนวณการเผาผลาญแคลอรีบนสมาร์ตโฟน ระบบปฏิบัติการ Android:Nutrition And Calculate Calorie Burns Thailand Development for Android Smartphone. NTC วารสารวิชาการนอร์ทเทิร์น. 6(1),102-120.
- อังคณา บุญยะมาน กฤติกา สังขวดี และ ปัญญา สังขวดี. (2559). การพัฒนาผ่านแอปพลิเคชันแบบหลายช่องทางสำหรับการลดน้ำหนัก. ใน รายงานสืบเนื่องการประชุมสัมมนาวิชาการราชภัฏนครสวรรค์ วิจัย ครั้งที่1. 22-23 สิงหาคม 2559 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. บัณฑิตวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- อนงค์นาฏ นามชมภู. (2563). แอปพลิเคชันควบคุมแคลอรี:Calorie Control Applications. วารสารงานวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. 7(2), 38-45.
- บริษัท เมดิคอลไลน์ แล็บ จำกัด บริการตรวจสุขภาพประจำปี. (2562). สภาวะสุขภาพ และปัญหาด้านสุขภาพของคนไทย ส่วนใหญ่. 30 พฤศจิกายน 2564, www.medicallinelab.co.th/2019/10/.
- มาโนชญ์ แสงศิริ. (2562). Thinkable เว็บไซต์สร้างแอปพลิเคชันสำหรับมือใหม่. 21 ธันวาคม 2564, <https://www.scimath.org/article-technology/item/9099-thinkable>.