



## การพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ ที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา

ซัลมา อะแว\*<sup>1</sup> และ ดร.กาญจนา นิมสุนทร<sup>2</sup>

<sup>1</sup>เจ้าพนักงานสาธารณสุข แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา

<sup>2</sup>พยาบาลวิชาชีพ ภาควิชาแพทย์แผนไทย วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก จังหวัดนนทบุรี

\* ผู้ประสานงานหลัก e-mail: Salmabtum@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานวิจัย 4 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 คือเตรียมการพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ขั้นที่ 2 คือการผลิตหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ขั้นที่ 3 คือการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และขั้นที่ 4 คือประเมินผลการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาประสิทธิผลของหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามในการสนทนากลุ่มจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 ข้อ แบบประเมินคุณภาพผลิตภัณฑ์ แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก (PSQI) และแบบสอบถามความพึงพอใจ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2560 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2561 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์เนื้อหา แบบสอบถามความพึงพอใจ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากการวิเคราะห์สถานการณ์และสภาพปัญหาการใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์โดยอาสาสมัคร 6 คน พบว่าอาสาสมัครส่วนใหญ่ต้องการให้หมอนหลอดหอมกลิ่นสมุนไพร มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ มีขนาดที่เหมาะสมกับศีรษะของผู้สูงอายุ สามารถถอดทำความสะอาดได้ ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ช่วยให้นอนหลับได้จริง มีความปลอดภัย ผู้วิจัยจึงพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ประกอบไปด้วย ตัวหมอนทำจากผ้าซาตินชนิดบาง มีขนาด 40 x 50 ซม. และปลอกหมอนทำจากผ้าไหมอิตาลีกับผ้าอินโดลายดอก ซึ่งภายในหมอนบรรจุหลอดพลาสติกตัดเป็นท่อนขนาดเล็ก สอดไส้ยาต้มและหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ จำนวน 10 หยด ส่วนผลการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผลการทดสอบคุณภาพการนอนหลับก่อนการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.29 และหลังการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36

**คำสำคัญ:** หมอนหลอดหอม ดอกว่านมหาหงส์ คุณภาพการนอนหลับ ผู้สูงอายุ

### บทนำ

จากสถิติการมารับบริการของผู้สูงอายุในโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา พบว่าปี พ.ศ. 2557 มีจำนวน 4,521 ราย ปี พ.ศ. 2558 มีจำนวน 4,788 ราย และปี พ.ศ. 2559 มีจำนวน 5,080 ราย สังเกตได้ว่า 3 ปี ที่ผ่านมามีจำนวนผู้สูงอายุที่มารับบริการเพิ่มขึ้นทุกปี และตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 - เดือนกันยายน 2560 ผู้สูงอายุที่มารับบริการที่โรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา มีจำนวน 4,499 ราย<sup>1</sup> ซึ่งโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มารับบริการมักจะมีอาการนอนไม่หลับ



หลับ ๆ ตื่น ๆ นอนหลับไม่สนิทร่วมด้วย เนื่องจากหวาดกลัวที่ต้องอยู่ตามลำพัง คิดถึงลูกหลาน มีความกังวลและซึมเศร้า ซึ่งผู้สูงอายุบางรายต้องรับประทานยานอนหลับเป็นประจำ เป็นการบ่งชี้ถึงคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ทำให้ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาหมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับและลดปัญหาการใช้ยานอนหลับในผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์หมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการใช้หมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ต่อการใช้หมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D ) เพื่อพัฒนาหมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา

#### 2. ประชากร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลที่มีหน้าที่ในการประเมินสภาพ ดูแล และให้คำแนะนำผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ และเจ้าหน้าที่การแพทย์แผนไทย จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ระหว่างเดือนเมษายน - กันยายน 2560 จำนวน 4,499 คน<sup>1</sup>

#### 3. กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 42 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาการนอนไม่หลับ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาการนอนไม่หลับในกลุ่มผู้สูงอายุที่ผ่านมา ประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเบตงที่มีหน้าที่ในการประเมินสภาพ ดูแล และให้คำแนะนำผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล จำนวน 6 คน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนไม่หลับและเคยมารับการรักษาที่คลินิกแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา จำนวน 6 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนทดลองใช้หมอนลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ คือ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ระหว่างเดือน ตุลาคม 2560 - กุมภาพันธ์ 2561 จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัครเข้าศึกษาและเกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัครออก โดยเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเลือกอาสาสมัครเข้าศึกษา

1. เป็นผู้มีอายุ 60 - 69 ปี และมีปัญหาในการนอนหลับ
2. เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอม โดยได้รับการบอกกล่าวอย่างเต็มใจ



3. ไม่มีอาการของโรคหอบหืด โรคหัวใจวาย โรคไมเกรน โรคภูมิแพ้ โรคสมองเสื่อม โรคคอฟอกเป็นพิษ โรคกระเพาะอาหาร โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ และได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
4. ไม่มีประวัติแพ้ น้ำหอม หรือน้ำมันหอมระเหย
5. เป็นผู้ที่สามารถตอบคำถามเองได้
6. ไม่ใช้วิธีอื่น เช่น กินยานอนหลับ เพื่อช่วยในการนอนหลับ อย่างน้อย 8 ชั่วโมงก่อนและหลังการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นว่านมหาหงส์

เกณฑ์ในการคัดอาสาสมัครออก

1. เป็นผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนไม่หลับไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนและเงื่อนไขที่กำหนด
2. มีอาการแพ้สมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย มีอาการผื่นคัน ผดขึ้นตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน หายใจติดขัด
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยขอถอนตัว
4. ไม่สามารถติดตามผู้เข้าร่วมวิจัยได้

#### 4. ตัวแปรที่ศึกษา

- 4.1 ตัวแปรต้น คือ หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์
- 4.2 ตัวแปรตาม คือ คุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จ. ยะลา

#### 5. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้มี 5 ประเภท ดังนี้

- 5.1 ข้อคำถามการสนทนากลุ่ม เป็นการสัมภาษณ์จากการสนทนากลุ่ม 2 กลุ่ม
- 5.2 หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ
- 5.3 แบบประเมินคุณภาพผลิตภัณฑ์
- 5.4 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทส์เบิร์ก (The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI) โดยจะทำการประเมิน 2 ครั้ง คือ แบบวัดคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์

5.5 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพซึ่งเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 คำถามความพึงพอใจ<sup>2</sup> ต่อการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ จำนวน 10 ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

#### 6. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ระยะที่ 1 เตรียมการพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์

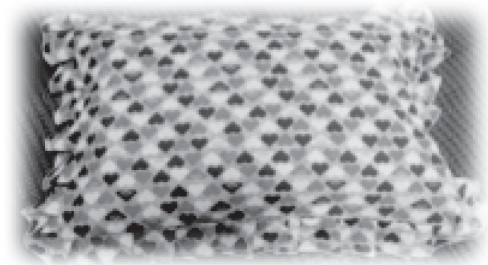
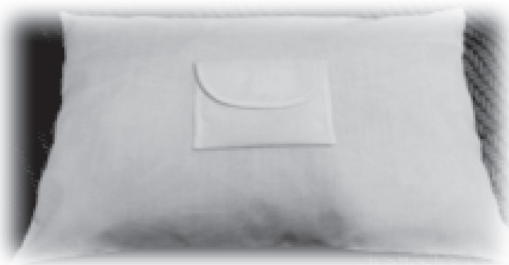
ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมด วิเคราะห์สถานการณ์และปัญหาในการนอนหลับในปัจจุบันของผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา และความต้องการรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้หลับโดยการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน และเจ้าหน้าที่จำนวน 6 คน



## ระยะที่ 2 ขั้นการพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์

ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ โดยสร้างขึ้นมาจากผลของการสนทนากลุ่มของผู้สูงอายุที่มีอาการนอนไม่หลับ และได้ศึกษาวิธีการทำหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยได้กำหนดรูปแบบและรายละเอียดของหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ดังต่อไปนี้

2.1 ตัวหมอนทำจากผ้าโทเร มีขนาด 30x40 เซนติเมตร และปลอกหมอนทำจากผ้าโทเร เช่นเดียวกัน ซึ่งภายในหมอนบรรจุหลอดคาแฟสอดีস্যาดมและหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกว่านมหาหงส์จำนวน 6 หยด



2.2 ประเมินคุณภาพผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

2.3 ปรับปรุงหมอนกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ตามข้อคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากการประเมินคุณภาพของหมอนจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข



2.3.1 หมอนทำจากผ้าซาตินชนิดบาง มีขนาด 40x50 เซนติเมตร และปลอกหมอนทำจากผ้าไหมอิตาลีกับผ้าอินโดลายดอก

2.3.2 ภายในหมอนบรรจุหลอดพลาสติกที่มีขนาดเล็กกว่าเดิมสอดีস্যาดมและหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ที่มีกลิ่นเฉพาะจำนวน 10 หยด

2.3.3 ใช้น้ำมันหอมระเหยกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ เพื่อช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

ระยะที่ 3 การทดลองใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ

ระยะที่ 4 ประเมินผล





## ผลการศึกษาและอภิปรายผล

### 1. การพัฒนาหมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์

*ความต้องการของการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ*

ผู้สูงอายุที่มีอาการนอนไม่หลับที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ส่วนใหญ่มีความต้องการผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับในรูปแบบของหมอนหลอดหอมกลิ่นสมุนไพรที่มีลักษณะกลิ่นหอมอ่อน ๆ มีขนาดที่เหมาะสมกับศีรษะของผู้สูงอายุ สามารถถอดทำความสะอาดได้ ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ช่วยให้หลับได้จริงมีความปลอดภัย เป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ และไม่เป็นอันตรายกับผู้สูงอายุ

*ความต้องการของการพัฒนาผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเจ้าหน้าที่*

เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยและพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ส่วนใหญ่มีความต้องการผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับในรูปแบบของหมอนสำหรับหนุนศีรษะ มีขนาดพอดีกับศีรษะของศีรษะ ไม่แข็งหรือนุ่มจนเกินไป สามารถถอดซักทำความสะอาดได้ พกพาได้สะดวก ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค มีวิธีการใช้ที่สะดวกและไม่เป็นอันตรายกับผู้สูงอายุ ต้องการผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ไม่ฉุนจนเกินไป สีของหมอนเป็นสีพื้น มีลายพอประมาณ กลิ่นสมุนไพรทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับได้ทุกสถานการณ์

ผลจากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาการนอนไม่หลับ ที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสถานการณ์และการแก้ปัญหาคุณภาพการนอนหลับในรูปแบบเดิม มีวิธีที่ช่วยในการนอนหลับ เช่น การดูทีวี การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การนับเลข 1-100 การอ่านหนังสือธรรมะ การอาบน้ำเย็นก่อนนอน และความต้องการผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการนอนหลับในรูปแบบใหม่ ส่วนมากต้องการผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ มีขนาดที่เหมาะสมกับศีรษะของผู้สูงอายุสามารถถอดทำความสะอาดได้ ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ช่วยให้หลับได้จริงและมีความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ทำการศึกษารื่องหมอนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า หมอนที่ได้ประดิษฐ์ขึ้นจากหลอดพลาสติกตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 1 ซม. ใส่บรรจุลงในปลอกหมอน ภายในหมอนใส่ถุงสมุนไพรที่ประกอบด้วยการบูร อบเชย หรือสมุนไพรอื่นตามความชอบของผู้ใช้ในหมอนเพื่อการหายใจที่สดชื่นยามนอนหลับ<sup>3</sup>

หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ถูกออกแบบตามความต้องการของผู้สูงอายุที่มีอาการนอนไม่หลับ และถูกปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน เพื่อให้ได้ตัวหมอนที่มีลักษณะเหมาะสมกับขนาดศีรษะของผู้สูงอายุ สะดวกต่อการใช้งาน ปลอกหมอนสามารถถอดซักได้ง่าย มีความปลอดภัย ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และช่วยให้หลับได้จริง สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องทีนอนหลอดคาแฟ ที่ว่าหลอดพลาสติกเมื่อรวมตัวกันมาก จะเกิดช่องอากาศเมื่อถูกกดทับจะยุบตัวตามสรีระ แต่ไม่คืนตัวในทันที จึงช่วยแก้ปัญหาเรื่องการปวดเมื่อย ไม่มีปัญหาเรื่องภูมิแพ้ มีน้ำหนักเบาอากาศถ่ายเทสะดวกสามารถเปลี่ยนหรือปรับขนาดของไส้หมอนและถอดทำความสะอาดเพื่อป้องกันการเกิดไรฝุ่น<sup>4</sup> นอกจากนี้จะเป็นหมอนที่กลิ่นของดอกว่านมหาหงส์ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับโดยกลิ่นของว่านมหาหงส์มีผลทำให้มีความรู้สึกดี ผ่อนคลาย<sup>5</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการพัฒนาโคมไฟไต้ยุงกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก จ. นนทบุรี ซึ่งได้ทดสอบผลของอารมณ์ความรู้สึกของอาสาสมัครหลังสูดดมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์พบว่า อาสาสมัครมีความรู้สึกดี ผ่อนคลาย เคลิบเคลิ้มรู้สึกพอใจ จิตใจสงบนิ่งเพิ่มมากขึ้น<sup>6</sup> และสอดคล้องกับทฤษฎีกล่าววาลักษณะนวัตกรรมที่ดี ต้องมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและความสะดวกในการใช้<sup>7</sup>

### 2. การทดลองใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และการประเมินผล

ผลการเปรียบเทียบผลคะแนนคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการใช้ผลิตภัณฑ์ หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ตามขั้นตอนการประเมินผลดังนี้



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=30)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	2	6.7
	หญิง	28	93.3
อายุ	60-63 ปี	15	50
	64-66 ปี	6	20
	67-69 ปี	9	30
ระดับการศึกษา	ไม่ได้ศึกษา	10	33.3
	ประถมศึกษา	4	13.3
	มัธยมศึกษา	4	13.3
	ปวช./ปวส.	2	6.7
	ปริญญาตรี	10	33.3
อาชีพ	สูงกว่าปริญญาตรี	0	0
	ทำสวน/ทำไร่	7	23.3
	ค้าขาย	4	13.3
	ลูกจ้างทั่วไป	0	0
	เกษียณอายุราชการ	9	30
	ธุรกิจส่วนตัว	1	3.3
	ไม่ได้ทำงาน	9	30

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 93.3 มีอายุอยู่ในช่วง 60-63 ปี คิดเป็นร้อยละ 50 ระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษาและจบปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 33.3 และประกอบอาชีพเกษียณอายุราชการและไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 30

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลคะแนนทดสอบคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ (n=30)

แบบทดสอบ	ผลคะแนน			T	P-value
	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)			
ก่อนการใช้	14.29	4.57		15.31	0.00*
หลังการใช้	3.36	2.77			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลคะแนนทดสอบคุณภาพการนอนหลับก่อนและหลังการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนใช้ผลิตภัณฑ์หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์



(Mean =14.29) และค่าเฉลี่ยหลังใช้ผลิตภัณฑ์หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ (Mean = 3.36) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการพัฒนาโคมไฟโลยุงกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนภิเษก จ. นนทบุรี<sup>6</sup> ซึ่งได้ทดสอบผลของว่านมหาหงส์ต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านระบบประสาทอัตโนมัติ พบว่า ก่อนสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์มีค่าเฉลี่ยของค่าความดันโลหิตตัวบน 106.42 ตัวล่าง 61.37 อัตราการเต้นของหัวใจ 76.93 ครั้งต่อนาที และอัตราการหายใจ 23.62 และหลังการสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์พบว่า มีค่าเฉลี่ยของค่าความดันโลหิตตัวบน 105.60 ตัวล่าง 60.47 อัตราการเต้นของหัวใจ 70.40 ครั้งต่อนาที และอัตราการหายใจ 17.61 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจ ระหว่างก่อนสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์และขณะสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และได้ทดสอบผลของว่านมหาหงส์ต่อกลุ่มตัวอย่างในด้านอารมณ์ความรู้สึก พบว่าหลังสูดดมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์อาสาสมัคร มีความรู้สึกดี ผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มร่าเริงใจ จิตใจสงบนิ่งเพิ่มมากขึ้น ส่วนความรู้สึกเครียด อึดอัด หงุดหงิด และรังเกียจขยะแขยงลดลง เมื่อเทียบกับก่อนสูดดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์

**ตารางที่ 3** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) การทดสอบคุณภาพการนอนหลับระหว่างก่อนและหลังการใช้ผลิตภัณฑ์หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ โดยจำแนกเป็นภาพรวมและรายด้าน (n=30)

การทดสอบ	ก่อนการใช้		หลังการใช้		T	P-value
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		
1. คุณภาพการนอนหลับ	2.1	0.71	0.70	0.70	12.77	0.00
2. ระยะเวลาในการนอนหลับ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจน กระทั่งหลับ	2.36	0.55	1.01	0.06	14.97	0.00
3. ระยะการนอนหลับในแต่ละคืน	2.13	0.57	0.80	0.48	15.23	0.00
4. ประสิทธิภาพของการนอนหลับ โดยปกติวิสัย	2.26	0.73	0.03	0.18	16.80	0.00
5. ความแปรปรวนของการนอนหลับ	1.30	0.46	1.0	0.00	19.31	0.00
6. การเข้านอนหลับ	2.0	1.08	0.23	0.43	9.61	0.00
7. ผลกระทบต่อการทำกิจกรรม ในเวลากลางวัน	2.40	0.62	0.33	0.60	18.53	0.00
<b>รวม</b>	<b>14.61</b>	<b>4.72</b>	<b>4.1</b>	<b>2.45</b>	<b>15.31</b>	<b>0.00</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการทดสอบคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวมพบว่า ก่อนการใช้หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์คุณภาพการนอนหลับมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.61 ซึ่งมากกว่า 5 และหลังการใช้หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์คุณภาพการนอนหลับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.1 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 5 แสดงให้เห็นว่าหลังการใช้หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพการนอนดีกว่าก่อนใช้



**ตารางที่ 4** ค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจต่อการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ โดยจำแนกเป็นภาพรวมและรายด้าน (n=30)

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ความพึงพอใจ	
		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. ด้านผลิตภัณฑ์	4.25	0.59	มาก
2. ด้านการนำไปใช้	4.10	0.74	มาก
3. ด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์	4.31	0.59	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.22</b>	<b>0.64</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับความพึงพอใจต่อการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=4.22)

**ตารางที่ 5** ค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจต่อการใช้หมอนหลอดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ โดยจำแนกเป็นรายข้อและรายด้าน (n=30)

รายการ	ค่าเฉลี่ย	ความพึงพอใจ	
		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
1. ด้านผลิตภัณฑ์			
1.1 ผลิตภัณฑ์คงทนต่อการใช้	3.96	0.66	มาก
1.2 ผลิตภัณฑ์ทำจากวัสดุที่มีคุณภาพ	3.93	0.63	มาก
1.3 เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม	4.40	0.56	มาก
1.4 ไม่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค	4.73	0.52	มากที่สุด
<b>รวม</b>	<b>4.25</b>	<b>0.59</b>	<b>มาก</b>
2. ด้านการนำไปใช้			
2.1 ผลิตภัณฑ์มีความสวยงามและนำไปใช้	4.06	0.73	มาก
2.2 มีขนาดเหมาะสมกับศีรษะของผู้สูงอายุ	3.96	0.80	มาก
2.3 สะดวกต่อการใช้งานและเก็บรักษา	4.26	0.69	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.09</b>	<b>0.74</b>	<b>มาก</b>
3. ด้านคุณภาพผลิตภัณฑ์			
3.1 มีกลิ่นหอมถูกใจ	4.10	0.66	มาก
3.2 ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับได้จริง	4.06	0.52	มาก
3.3 ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น	4.16	0.59	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.10</b>	<b>0.59</b>	<b>มาก</b>





จากตารางที่ 5 พบว่าระดับความพึงพอใจต่อการใช้ผลิตภัณฑ์หอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ เป็นที่น่าพอใจของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง เป็นผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่ที่ผลิตขึ้นมาให้สอดคล้องกับการใช้งานอย่างเหมาะสม มีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับและช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยศึกษาองค์ประกอบทางเคมีของกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ชนิดต่างๆ พบว่า ในดอกว่านมหาหงส์มีสารที่ช่วยให้คลายเครียดและช่วยให้นอนหลับสนิท<sup>๖</sup> และสอดคล้องกับการศึกษาสภาวะแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ ผู้คนมักประสบปัญหามากมายจนก่อให้เกิดความวิตกกังวล หรือโรคเครียดตามมา การบำบัดโดยใช้กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยเป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ เป็นน้ำมันที่สกัดได้จากพืชธรรมชาติ มีคุณสมบัติในการบำบัด หรือรักษาโรคที่ไม่ร้ายแรง มักนิยมใช้ควบคู่กับสูคนธบำบัด ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลปะแห่งการบำบัดด้วยกลิ่นหอม โดยกลิ่นหอมของพืชจะเข้าสู่ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบทางเดินหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ฯลฯ โดยวิธีการสัมผัสผ่านทางผิวหนังหรือจากการสูดดม ช่วยให้ระบบต่างๆภายในร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุล รวมทั้งกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในการทำงานให้ดีขึ้น<sup>๗</sup> การบำบัดด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยจึงเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งสำหรับผู้ดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ

### สรุปผล

การพัฒนาหอมลดหอมกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุที่มารับบริการโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา มีลักษณะที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการใช้งาน มีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับและช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ต้องการลดปริมาณการใช้นอนหลับหรือต้องการตัวช่วยที่ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ จึงควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาและประยุกต์ใช้ต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

1. มาวิน ตะแอ. 2560. ระบบรายงานเวชระเบียนโรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา. สืบค้นวันที่ 5 ตุลาคม 2560.
2. แพรภัทธ ยอดแก้ว. 2556. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจต่อการอ่านหนังสือธรรมะในโครงการเพิ่มพลัง.
3. เทพนุสรณ์ เอียดศรีและสุรเชษฐ์ จันทร์มาศ. 2552. หอมสมุนไพรเพื่อสุขภาพ การศึกษาด้วยหนังสือธรรมะของพระอาจารย์मितชูโอะเคเวสโกและพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
4. กาญจนา พันธมาลีและพุ่ม ทองแจ่ม. 2557. ที่นอนลดทกแพ. หอผู้ป่วยอายุรกรรม 5/1 พิเศษ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์.
5. สุเมธา ขวัญสง. 2554. นวัตกรรม “หอมแนบใจ”. จุลสารศูนย์มะเร็งอุดรธานี. 10 (43): 4.
6. จิตติภัทร ไพศรี และศิริพร อินธิแสน. 2560. การพัฒนาโคมไฟไล่งกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข กาญจนาภิเษก จังหวัดนนทบุรี.
7. สุปัทธ์ พิบูลย์. 2552. การพัฒนาเครื่องมือประเภทมาตราประมาณค่า (Rating scale) ในงานวิจัย. เอกสารสัมมนาเสริมในการสอนชุดวิชา 24703 การพัฒนาเครื่องมือเพื่อการวิจัยและการประเมินผลในหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาการประเมินการศึกษานนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช วันที่ 31 มกราคม ถึง 1 กุมภาพันธ์ 2552 ณ โรงแรมโฆสิตหาดใหญ่ จ. สงขลา.
8. รัชชพร สุขสถาน และคณะ. 2560. คิดค้นผลิตภัณฑ์ทรงคุณค่าจากพืชสกุลมหาหงส์. สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมวิทยาศาสตร์บริการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
9. สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 2553. ประมวลสารสนเทศพร้อมใช้น้ำมันหอมระเหยและสูคนธบำบัด. กรมวิทยาศาสตร์บริการกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.