

ประสิทธิผลและความพึงพอใจในการบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในการแก้ปัญหาท้องผูกของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

Effectiveness and satisfaction in consumption of yogurt, sweet basil seed to solve the problem of constipation personnel Yala Rajabhat University

สุริยาณี ทะยี่แม¹, พุชีย๊ะ ยาหะมู², นูรีฮันญ์ สะมะแอ³, เตียรินา แม็ง⁴

1 นักศึกษาศาขวิททยาการรฐรภภจสุภภาพ คณภวิททยาศาสตร๑เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

2 นักศึกษาศาขวิททยาการรฐรภภจสุภภาพ คณภวิททยาศาสตร๑เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

3 นักศึกษาศาขวิททยาการรฐรภภจสุภภาพ คณภวิททยาศาสตร๑เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

4 อาจารย์ประจำสาขาวิททยาการรฐรภภจสุภภาพ

*Email address: 406177003@yru.ac.th

บทคัดย่อ

โยเกิร์ตเม็ดแมงลักเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบรรเทาอาการท้องผูก รวมไปถึงอาการที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจก่อให้เกิดท้องผูกร่วมด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาประสิทธิผลของโยเกิร์ตผสมกับเม็ดแมงลักในการแก้ปัญหาท้องผูก โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 35 คน ที่ผ่านการคัดกรองอาการท้องผูกโดยใช้เกณฑ์ของ Roma III criteria และกลุ่มตัวอย่างที่ได้คือจะรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก เป็นประจำทุก ๆ ก่อนนอน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ทำการบันทึกผลทั้งก่อนและหลังการรับประทานโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการ อาการท้องผูกที่ได้จากการรับประทานหลังการทดลองมีประสิทธิผลที่เห็นได้ชัด มีอาการลดลงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองก่อนได้รับประทาน แสดงว่าโยเกิร์ตเม็ดแมงลักมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการท้องผูกได้ด้วย หากมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก ในอนาคตโยเกิร์ตเม็ดแมงลักเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหาท้องผูกได้

คำสำคัญ: ประสิทธิผล แก้ปัญหาท้องผูก โยเกิร์ตผสมเม็ดแมงลัก พฤติกรรมการบริโภค ความพึงพอใจ

Abstract

Basil seed yogurt is another option to relieve constipation. This research is to study focused on the effectiveness of yogurt with basil seeds. Consist of different microorganisms that are in yogurt with substances in basil seeds to relieve constipation results. A total of 35 participants were screened for constipation using Roma III criteria. The resulting sample was to eat basil seed yoghurt every time before bedtime for a period of 2 weeks. The results were recorded both before and after eating by using a questionnaire. The results showed that at the end of the project. The efficacy of post-trial constipation was evident. There was a statistically significant reduction in symptoms ($p < 0.05$) compared to the pre-treatment group. It has been shown that basil seed yoghurt can also relieve constipation. If there is more research on basil yogurt in the future Basil yoghurt is an alternative solution to constipation.

Keywords: Effectiveness, Constipation Solution, Basil Seed Yogurt, consumer behavior, Satisfaction

1. บทนำ

จากสถานะเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันซึ่งไม่เอื้ออำนวยให้เราสามารถรับประทานอาหารที่มีคุณภาพได้ครบถ้วนทุกหมู่ ทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ (Colorectal Cancer) สูง จากสถิติผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับท้องผูกที่เกิดขึ้นในประเทศไทย มี24% มีปัญหาในการขับถ่ายลำบาก 8% มีการถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 3% และหญิงไทยต้องทนทุกข์กับปัญหาท้องผูก 1% โดยพบว่าผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก มักมีเลือดออกบริเวณไส้ตรง (ริดสีดวงทวาร) มีเลือดปนออกมากับอุจจาระ มีอาการปวดเวลาขับอุจจาระและมักมีอาการท้องเสียสลับกับท้องผูกอยู่เสมอส่วนใหญ่การอักเสบของลำไส้จากการติดเชื้ออะมีบาหรือที่เรียกว่าบิดมีตัว ในเรื่องพฤติกรรมกรากินก็มีส่วน คือพบว่ากรากินอาหารไขมันสูง กรากินน้อย จะทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งสูงขึ้น (สำนักบริการวิชาการร่วมกับ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2553)

ซึ่งภาวะท้องผูกเป็นปัญหาเรื่องของอาการมากกว่าที่จะเรียกว่าเป็นโรค อาการท้องผูกนั้น หมายถึง ผู้ป่วยที่มีภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระ ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะที่สำคัญ คือ จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยผิดปกติ โดยทั่วไปน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ถือว่าเป็นผิดปกติ โดยที่การถ่ายอุจจาระนั้นมีลักษณะเป็นก้อนที่แข็งขึ้น หรือเป็นก้อนที่เล็กลง ซึ่งอาการท้องผูกเกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยจะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ประมาณร้อยละ 5 - 20 ตั้งแต่วัยทำงานขึ้นไป (สมชาย สีสากุลวงศ์, 2563)

การเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยเรื่องท้องผูกนั้นจริงๆแล้วไม่ยาก เพียงเพิ่มการรับประทานเส้นใยอาหารให้มากขึ้นวิธีการเพิ่มเส้นใยอาหารอาจเริ่มจากการปรับเปลี่ยนการทานอาหารในแต่ละมื้อในส่วนที่บางคนชอบทานเป็นอาหารว่างอาจจะเปลี่ยนจากผลไม้สดหรือเมล็ดทานตะวันในปริมาณเท่าๆกันมาผสมในปริมาณเท่าๆกันเพื่อรับประทานในมื้ออาหารว่าง ก็จะสามารถสร้างกากใยอาหารในแต่ละวันได้เช่นกัน (สุวัฒน์ สิ้นสูงศ์, 2554) ฉะนั้นควรป้องกันโดยการเลือกทานอาหารที่มีกากใยสูง ดื่มน้ำบ่อยๆ ออกกำลังกาย ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาจะช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้ แต่ถ้าอาการท้องผูกเกิดขึ้นแล้วและมีอาการค่อนข้างรุนแรงก็อย่ารอช้า รีบไปพบแพทย์ให้ช่วยตรวจรักษา (เอกวิริ ศรีปริวัฏฒิ, 2558)

สำหรับผู้มีอาการท้องผูกนั้นแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรากินจัดสรรเวลาเพื่อหากิจกรรมผ่อนคลาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการรับประทานอาหารที่มีเส้นใยเพิ่มมากขึ้นก็จะช่วยให้บรรเทาและลดอาการท้องผูกได้ (รภัศ พิทยานนท์, 2551) การรักษาอาการท้องผูกนั้นก็มีวิธีการที่หลากหลายเพื่อมุ่งเน้นบรรเทาอาการตามสภาวะที่พบเจอ เช่นการรักษาโดยการให้ยาชนิดระบายในปริมาณที่เหมาะสม ในรายที่มีอาการเรื้อรังที่อาจไม่ตอบสนองต่อยาระบาย การรักษาอาจแนะนำให้ใช้นิ้วมือช่วยในการขับถ่ายหรือการสวนอุจจาระร่วมด้วย รวมไปถึงอาจต้องมีการผ่าตัดลำไส้ในบางกรณี ทั้งนี้สำหรับการรักษาเบื้องต้นรวมถึงการป้องกันแบบง่ายๆ อีกอย่างที่เป็นนิยมในการแก้ปัญหาท้องผูกคือโยเกิร์ต ซึ่งโยเกิร์ต (Yoghurt) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมักนมโดยเชื้อจุลินทรีย์ โดยโยเกิร์ตทำจากนํ้านม อาจเป็นนมสด นมพร่องมันเนย นมคั้นรูปจากนมพร่องมัน เนย หมักด้วยจุลินทรีย์ นิยมใช้เชื้อผสมของ Lactic acid bacteria ที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว คือ Lactobacillus bulgaricus กับ Streptococcus thermophiles โดยจุลินทรีย์จะเปลี่ยนนํ้าตาล ในนม คือ แลคโตสให้เป็นกรดแลคติก (Lactic acid) ที่ทำให้โปรตีนตกตะกอน มีลักษณะเป็น ลิ้มค่อนข้างนุ่ม (Soft curd) คือมีเนื้อสัมผัสแข็งกึ่งเหลว โดยทั่วไปมีสีขาวถึงขาวนวล มีกลิ่น หอมอ่อนๆ เฉพาะตัว รสชาติเปรี้ยว เนื่องจากมีกรดค่อนข้างสูง และมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ปริมาณมาก เนื่องจากโยเกิร์ตให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลเซียม และฟอสฟอรัส มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และปรับสมดุลของลำไส้ (อุษามาส จริยวานุกุล, 2552) ปัจจุบันนี้มีการนำโยเกิร์ตมาพัฒนา หลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะโยเกิร์ตพร้อมดื่ม ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำโยเกิร์ตไปปั่น จนมีลักษณะเป็นน้ำหรือของเหลว สามารถดื่มได้ทันที กล่าวได้ว่าโยเกิร์ตพร้อมดื่มจัดเป็นโยเกิร์ตแบบคนหรือแบบกวนที่มีความหนืดต่ำ (จิระเดช มณีรัตน์, 2553) โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นในประเทศไทยเมื่อไม่นานมานี้ เพราะโยเกิร์ตนับว่าเป็นอาหารสุขภาพอย่างหนึ่งที่อุดมไปด้วยวิตามิน แคลเซียม และโปรตีน ซึ่งช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้นส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง (จักรกรฤกษ์ วงศ์ลิ่งกา, 2550) อีกอย่างที่เป็นนิยมมาแก้ปัญหาอาการท้องผูกที่เป็นนิยมในปัจจุบันคือเม็ดแมงลัก เนื่องจากเม็ดแมงลักมีไฟเบอร์สูง จึงทำให้การดูดซึมน้ำในอาหารอื่นๆเป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้ความอยากอาหารและความอยากนํ้าตาลลดลง และเมื่อเม็ดแมงลักจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้นและขับถ่ายง่ายและสะดวกนอกจากนี้ยังสามารถใช้ทดแทนการทานผักผลไม้สำหรับผู้ที่ไม่ทานผักผลไม้ได้อีกด้วย

ดังนั้นผู้ศึกษาได้เห็นถึงปัญหาท้องผูกเหล่านี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาประสิทธิผลของโยเกิร์ตผสมกับเม็ดแมงลักในการแก้ปัญหาท้องผูก ซึ่งเป็นสูตรของผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นมาเอง ในการนำโยเกิร์ตเม็ดแมงลักมารับประทานหรือบริโภค จำเป็นต้องตรวจสอบความปลอดภัยของจุลินทรีย์ที่อยู่ในโยเกิร์ตก่อนนำมารับประทาน โดยมีการส่งตรวจความปลอดภัยเชื้อปนเปื้อน ที่ห้องปฏิบัติการอาหาร ของสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลการตรวจสอบ ไม่พบ การปนเปื้อนของแบคทีเรียที่อยู่ในโยเกิร์ต และสามารถสร้างความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองได้อีกด้วย เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยประเภทกึ่งทดลอง ซึ่งต้องประกอบด้วยจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ทางผู้ศึกษาได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ 2564 รหัสโครงการ SCPHREC-008/2564 สำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

2. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในการแก้ปัญหาท้องผูกของบุคลากร เพศหญิง ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อน และหลังการทดลอง (The One Group Pretest Posttest Design)

ซึ่งวิธีการดำเนินการวิจัยจะประกอบด้วย

- 2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 2.5 แผนปฏิบัติการวิจัย

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพศหญิง ที่มีอาการท้องผูก จำนวน 300 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณโดย Taro Yamane ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 171 คน วิธีการเลือกกลุ่มทดลองใช้แบบสำรวจตามเกณฑ์ของ Roma III criteria (Dross man, 2006) ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างดังนี้

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร	จำนวน 33 คน
คณะครุศาสตร์	จำนวน 23 คน
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	จำนวน 30 คน
คณะวิทยาการจัดการ	จำนวน 26 คน
อื่นๆ	จำนวน 59 คน

หลังจากที่ได้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคำนวณแบบ Taro Yamane แล้ว จะมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกและคัดออกตามเกณฑ์ของ Roma III criteria (Drossman, 2006) โดยจะนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้ในแต่ละส่วน มาเอาส่วนละ 20% ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก ประกอบด้วย แผนการจัดการกิจกรรม คือ มีการสัมภาษณ์อาการท้องผูก, ทำการทดลองกลุ่มตัวอย่าง 2 สัปดาห์ โดยการให้บริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักก่อนนอนทุกคืน พร้อมบอกวิธีการรักษาหรือการจัดเก็บเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อจุลินทรีย์ในโยเกิร์ต, สรุปผลการทดลองทั้งประสิทธิภาพและความพึงพอใจหลังจากที่ได้บริโภคโยเกิร์ต เม็ดแมงลัก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม โดยการแจกแบบสอบถามการทดลองก่อนและหลังของการทดลอง

ผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการใช้เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (*Purposive Sampling*) และใช้แบบสำรวจตามเกณฑ์ของ Roma III criteria (Drossman, 2006) เพื่อคัดกรองผู้ที่มีอาการท้องผูก โดยผู้เข้าร่วมวิจัย จะต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและลงลายลักษณ์อักษรในใบยินยอมการเข้าร่วมโครงการ

แบบสอบถาม ผู้ที่มีอาการเข้าข่ายท้องผูกได้ยึดเกณฑ์ของ Roma III criteria (Drossman, 2006, Longstreet, 2006) โดยมีหลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยดังนี้

1. ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ต้องออกแรงเบ่งมากกว่าปกติ
3. อุจจาระมีลักษณะเป็นก้อนแข็ง
4. มีความรู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุด
5. มีความรู้สึกถ่ายไม่ออกเนื่องจากมีสิ่งอุดกั้นอยู่ข้างใน
6. มีการใช้นิ้วมือช่วยในการถ่ายอุจจาระ

หมายเหตุ หากมีอาการดังกล่าว ตั้งแต่ 2 อาการ เป็นระยะเวลามากกว่า 3 เดือน ขึ้นไป จะสรุปผลว่าเป็นผู้ที่มีอาการท้องผูก

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. เพศหญิง
3. ผู้ที่มีอาการท้องผูกตามเกณฑ์ของ Roma III criteria มีอาการตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป เป็นระยะเวลานานกว่า 3 เดือน
4. ไม่ได้รับประทานยาปฏิชีวนะในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. ผู้ที่รักษาท้องผูกด้วยยาอยู่แล้ว
2. ผู้ที่ไม่ได้มีอาการท้องผูก

3. หญิงที่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
4. เป็นผู้ที่ทำกรล้างพิษโดยการสวนของลำไส้

หมายเหตุ หากใช้ข้อใดข้อหนึ่งจะถือว่าไม่อยู่ในกลุ่มในการทดลอง

เกณฑ์ให้อาสาสมัครเลิกจากการวิจัย (Discontinuation Criteria)

1. ไม่สามารถบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้
2. ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการออกจากวิจัย

เครื่องมือคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- (1) ให้บุคคลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้บริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก เป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อเกิดประสิทธิผลได้ดียิ่งขึ้น
- (2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย
 - แบบสอบถามเกี่ยวกับอาการท้องผูก
 - แบบสอบถามผลที่ได้หลังจากการทดลองบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก
 - แบบสอบถามความพึงพอใจ

หมายเหตุ แบบสอบถามที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้กำหนดขึ้นมาเอง และผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยหรือ IOC จากผู้ส่งคุณวุฒิ 3 ท่าน จากอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามถามบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ซึ่งเป็นแบบสอบถามชนิดรอกคำตอบด้วยตนเอง
2. รวบรวมแบบสอบถามและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ของ Roma III criteria เพื่อคัดกรองผู้ที่มีอาการท้องผูกจำนวน 35 คน
3. ทำการยินยอมผู้ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
4. อธิบายวิธีการบริโภคโดยให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานทุกๆคืนก่อนนอน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ และบันทึกผลการเปลี่ยนแปลง
5. รวบรวมผลการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามหลังการทดลอง
6. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการสมัครใจ และยินดีเข้าร่วมโครงการจากกลุ่มตัวอย่างทุกคน ตามเอกสาร พิกัดสิทธิ์ ซึ่งผู้วิจัยจัดทำหนังสือเอกสารพิทักษ์สิทธิ์ ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัย โดยระบุว่าการให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างโดยข้อมูลทั้งหมดที่ได้จะเป็นความลับกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิตอบหรือปฏิเสธได้และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีตอบรับแล้วยังมีสิทธิยกเลิกการให้ข้อมูลได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ และหากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยยินดีตอบข้อสงสัยตลอดเวลาวิธีการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาใช้คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบการแปลความหมายเชิงบรรยายเพื่ออธิบายข้อมูลในด้านต่างๆ
2. รูปแบบของตารางหรือแผนภูมิ
3. ทดสอบสมมติฐาน โยเกิร์ตเม็ดแมงลักสามารถบรรเทาอาการท้องผูกได้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติ Pair t-test (Before, After) วิเคราะห์ส่วนต่างของก่อน และหลัง

3. ผลการวิจัย

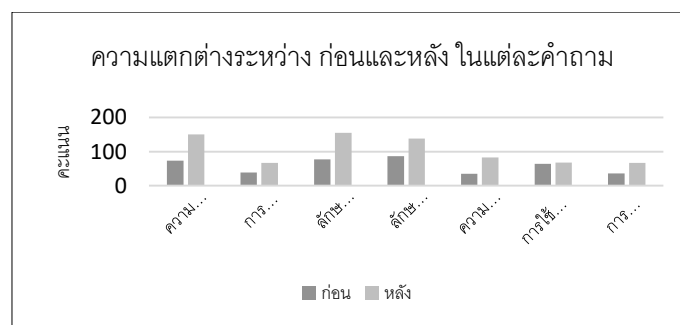
การวิจัยที่เป็นการศึกษาประสิทธิผลและความพึงพอใจในการบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในการบรรเทาอาการท้องผูกของบุคลากรเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาคือ สังกัด/หน่วยงาน การแพ้ยเกิร์ตหรือการแพ้เม็ดแมงลัก และระดับของการการท้องผูกที่ใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และลักษณะอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับปัญหาท้องผูก

3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมมีจำนวนทั้งสิ้น 35 คน ซึ่งเป็นบุคลากรเพศหญิงที่ทำงานภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา แบ่งออกเป็นคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์ และอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษานี้ ต้องผ่านการวินิจฉัยผู้ที่มีอาการเข้าข่ายภาวะท้องผูก โดยยึดเกณฑ์ของ Roma III criteria (Drossman, 2006, Longstreth, 2006)

3.2 ประสิทธิภาพของโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก

การนำโยเกิร์ตเม็ดแมงลักมารับประทานหรือบริโภคจำเป็นต้องตรวจสอบความปลอดภัยของจุลินทรีย์ที่อยู่ในโยเกิร์ตก่อนนำมารับประทาน โดยมีการส่งตรวจความปลอดภัยเชื้อปนเปื้อน ที่ห้องปฏิบัติการอาหาร ของสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ซึ่งผลการตรวจสอบ ไม่พบ การปนเปื้อนของแบคทีเรียที่อยู่ในโยเกิร์ต ในส่วนของการศึกษาประสิทธิผลของโยเกิร์ตเม็ดแมงลักต่อการตอบสนองของกลุ่มตัวอย่างใน 7 หัวข้อ ประกอบด้วย ความถี่ในการขับถ่าย การออกแรงในการขับถ่าย ลักษณะของอุจจาระ ลักษณะสีของอุจจาระ ความสบายเวลาอุจจาระ การใช้นิ้วมือช่วยการรู้สึกว่าการขับถ่ายสุดเวลาอุจจาระ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเดียวกันที่ทดลองทั้งก่อนและหลัง โดยในกลุ่มตัวอย่างจะรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก 1 ถ้วย ปริมาณ 135 กรัม และทานก่อนนอนเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ รวบรวมผลการวิจัยจากแบบสอบถามก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก โดยแบบสอบถามจะมีทั้งหมด 7 ข้อ เป็นคำตอบที่เป็นตัวเลือก



ภาพที่ 3.2.1 การเปรียบเทียบประสิทธิผลของโยเกิร์ตเม็ดแมงลักระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (N=35)

กราฟแสดงข้อมูลเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละหัวข้อ ก่อนและหลัง ได้รับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มตัวอย่าง โดยเปรียบเทียบความแตกต่างทางสถิติ โดย Paired Sample T test ที่ค่า p Value < 0.05 แสดงผลเป็นตารางเปรียบเทียบแต่ละข้อคำถามดังนี้

ตัวแปร	จำนวนคน(ร้อยละ)	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
ความถี่ในการขับถ่าย		
1. เป็นประจำทุกวัน	-	17 (48.57)
2. 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์	1 (2.86)	13 (37.14)
3. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์	7 (20)	3 (8.57)
4. 1 ครั้งต่อสัปดาห์	21 (60)	2 (5.71)
5. นาน ๆ ครั้ง	6 (17.14)	-

ตารางที่ 3.2.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาของความถี่ในการขับถ่ายระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
การออกแรงในการขับถ่าย		
1. ออกแรงเบ่งน้อย	4 (11.43)	32 (91.43)
2. ออกแรงเบ่งมาก	31 (88.57)	3 (8.57)

ตารางที่ 3.2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาของการออกแรงในการขับถ่ายระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
ลักษณะของอุจจาระ		
1. เป็นก้อนเรียบนุ่ม	-	20 (57.14)
2. เป็นก้อนขรุขระค่อนข้างแข็ง	-	9 (25.71)
3. เป็นก้อนขาด ๆ ตอน ๆ	7 (20)	6 (17.15)
4. เป็นก้อนแข็งมาก	28 (80)	-
5. เป็นเหลว	-	--

ตารางที่ 3.2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาของลักษณะอุจจาระระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
ลักษณะสีของอุจจาระ		
1. สีน้ำตาลและเหลือง	-	34 (97.14)
2. สีเขียว	28 (80)	-
3. สีดำ	-	1 (2.86)
4. สีแดง	7 (20)	-

ตารางที่ 3.2.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาของลักษณะสีของอุจจาระระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
ความสบายเวลาอุจจาระ		
1. สบายมาก	-	15 (42.86)
2. ค่อยข้างสบาย	-	18 (51.43)
3. ไม่ค่อยสบาย	35 (100)	2 (5.71)

ตารางที่ 3.2.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาของความสบายเวลาอุจจาระระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
การใช้นิ้วมือช่วย		
1. ไม่ต้องใช้	6 (17.14)	34 (97.14)
2. ต้องใช้	29 (82.86)	1 (2.86)

ตารางที่ 3.2.6 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาการใช้นิ้วมือช่วยเวลาอุจจาระระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

ตัวแปร	ร้อยละ	
	ก่อนรับประทานโยเกิร์ต	หลังรับประทานโยเกิร์ต
การรู้สึกว่าขับถ่ายสุดเวลาอุจจาระ		
1. ใช่	1 (2.86)	33 (94.26)
2. ไม่ใช่	34 (97.14)	1 (5.74)

ตารางที่ 3.2.7 การเปรียบเทียบความแตกต่างจากตัวแปรการศึกษาการรู้สึกว่าขับถ่ายสุดเวลาอุจจาระระหว่างช่วงก่อนและหลังการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในกลุ่มทดลอง (N=35)

จากการประเมินประสิทธิผลความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองในผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตเม็ดแมงลัก โดยใช้แบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีการขับถ่ายถี่มากขึ้นเป็นร้อยละ 26.25 ไม่ต้องออกแรงในการขับถ่ายดีขึ้น ร้อยละ 10.5 ลักษณะของอุจจาระดีขึ้นเป็นร้อยละ 28 ลักษณะของสีอุจจาระดีขึ้นเป็นร้อยละ 18.9 มีความสบายมากยิ่งขึ้น เวลาขับถ่ายเป็นร้อยละ 17.5 ไม่ต้องใช้นิ้วมือช่วยในการขับถ่ายดีขึ้นเป็นร้อยละ 1.75 และรู้สึกว่ามีการขับถ่ายสุดและดีขึ้นเป็นร้อยละ 10.

3.3 ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์

ตารางที่ 3.3.1 ความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ต่อคุณภาพและประสิทธิผลของผลิตภัณฑ์ขึ้นโป๊อดีกในการบรรเทาอาการท้องผูกในกลุ่มทดลอง โดยมี 5 คำถามดังนี้

คำถามที่ 1 ท่านมีความพึงพอใจต่อการบริโภคโยเกิร์ตเม็ดแมงลักมากน้อยเพียงใด					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	น้อย	1	2.9	2.9	2.9
	ปานกลาง	7	20.0	20.0	22.9
	มาก	19	54.3	54.3	77.1
	มากที่สุด	8	22.9	22.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

คำถามที่ 2 ท่านมีความพึงพอใจต่อการนำเม็ดแมงลักผสมโยเกิร์ตมากน้อยเพียงใด

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	น้อย	1	2.9	2.9	2.9
	ปานกลาง	6	17.1	17.1	20.0
	มาก	17	48.6	48.6	68.6
	มากที่สุด	11	31.4	31.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

คำถามที่ 3 ท่านมีความพึงพอใจต่อประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาท้องผูกมากน้อยเพียงใด

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ปานกลาง	11	31.4	31.4	31.4
	มาก	13	37.1	37.1	68.6
	มากที่สุด	11	31.4	31.4	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

คำถามที่ 4 ท่านมีความพึงพอใจต่อบรรจุภัณฑ์มากน้อยเพียงใด

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	น้อย	3	8.6	8.6	8.6
	ปานกลาง	14	40.0	40.0	48.6
	มาก	9	25.7	25.7	74.3
	มากที่สุด	9	25.7	25.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

คำถามที่ 5 ท่านมีความพึงพอใจต่อสีกลิ่นรสชาติของโยเกิร์ตมากน้อยเพียงใด

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ปานกลาง	13	37.1	37.1	37.1
	มาก	12	34.3	34.3	71.4
	มากที่สุด	10	28.6	28.6	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

สรุปข้อมูลได้ดังนี้

ตัวแปร	จำนวนคน	ร้อยละ
พอใจมากที่สุด	10	28
พอใจมาก	14	40
ปานกลาง	10	29.14
พอใจน้อย	1	2.86
ไม่พอใจ	-	-
รวม	35	100

จากการประเมินความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ โดยใช้แบบสอบถาม 5 ตัวเลือก แล้วนำมารวบรวมเฉพาะกลุ่มทดลองที่ได้รับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักจริงๆ พบว่า โดยส่วนมากร้อยละ 40 มีความพึงพอใจในระดับ พอใจมาก จำนวน 14 คน, ร้อยละ 29.14 มีความพึงพอใจในระดับ ปานกลางจำนวน 10 คน, ร้อยละ 28 มีความพึงพอใจในระดับ พอใจมากที่สุดจำนวน 10 คน, ร้อยละ 2.86 มีความพึงพอใจในระดับ พอใจน้อย จำนวน 1 คน และร้อยละ 0 ไม่มีความพึงพอใจ

4. อภิปรายผลการวิจัย

ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความรู้ทางด้านจุลินทรีย์เข้ามาพัฒนาในรูปของอาหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในส่วนของการเพิ่มอัตราย่อยสลายอาหารรวมถึงรักษาสมดุลของให้ร่างกายได้โดยอาศัยกลุ่มที่เป็นจุลินทรีย์ประจำถิ่นคือจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ที่ลำไส้โดยปกติอยู่แล้วนำมาพัฒนาเพื่อให้มีคุณสมบัติช่วยต่อร่างกายเพิ่มขึ้นโดยกลุ่มจุลินทรีย์นี้เรียกว่าโพรไบโอติก (Probiotic) ซึ่งเป็นกลุ่มของจุลินทรีย์ที่มีชีวิตซึ่งอาจเป็นชนิดเดี่ยวหรือชนิดผสมหรือเป็นจุลินทรีย์ในรูปแบบเซลล์ตายและรวมไปถึงส่วนประกอบของจุลินทรีย์ที่สามารถก่อเกิดและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ (Gibson, 1995, Salminen, 1999; Schrezenmeir, 2001) นอกจากนี้องค์ประกอบที่สำคัญอีกส่วนคืออาหารที่จะช่วยให้โพรไบโอติกสามารถใช้ประโยชน์ได้ที่ดีที่สุด นั่นคือ พรีไบโอติก (Prebiotic) ซึ่งเป็นส่วนของสารอาหารที่ไม่สามารถถูกย่อยในระบบของกระเพาะอาหาร แต่จะสามารถถูกย่อยได้โดยจุลินทรีย์กลุ่มโพรไบโอติกและเป็นอีกเหตุผลให้สามารถที่จะใช้อาหารกลุ่มนี้คัดเลือกสายพันธุ์ของจุลินทรีย์ที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของโพรไบโอติกได้ (Jayasimha, 2013) เมื่อรวมทั้งสององค์ประกอบคือ จุลินทรีย์กลุ่มโพรไบโอติกและพรีไบโอติกเข้าด้วยกันสามารถที่จะเรียกรวมได้เป็นซินไบโอติก (Synbiotic) (Schrezenmeir, 2001; Roberfroid, 2000) จากความรู้ดังกล่าวได้นำไปสู่การใช้ประยุกต์ใช้เป็นโยเกิร์ตในการบรรเทาอาการท้องผูกซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยและสามารถพบได้ในเพศหญิง ในวัย และสำหรับประเทศไทยมีการศึกษาพบว่ากว่า 24% ของประชากร (สุเทพ กลชาวยวิทย์, 2547) ที่จะสามารถพบเจอปัญหาจากกลุ่มอาการนี้ได้อาการท้องผูกคือกลุ่มอาการที่ผู้ป่วยมีความถี่ในการถ่ายอุจจาระน้อยกว่าปกติโดยในคนปกติจะถ่ายอุจจาระตั้งแต่วันละ 3 ครั้งถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่หากพบว่าไม่ถ่ายอุจจาระต่อเนื่องกัน 3 วันขึ้นไปก็ถือว่าเป็นผิดปกติหรือถ่ายอุจจาระปกติ แต่พบความผิดปกติอย่างอื่นร่วมด้วยเช่นในการถ่ายอุจจาระจะพบอุจจาระแห้งและแข็งทำให้ต้องออกแรงเบ่งมากกว่าปกติต้องใช้เวลานานเบ่งนานกว่าปกติหรือมีอาการเจ็บบริเวณทวารหนักเวลาถ่ายก็ถือว่าผิดปกติเข้าข่ายอาการท้องผูกได้ (สุเทพ กลชาวยวิทย์, 2547, Garrigues, 2004) จุลินทรีย์กลุ่มโพรไบโอติกจึงถูกนำเอามามาใช้ประโยชน์เพื่อบรรเทาผู้ที่มีอยู่ในกลุ่มอาการท้องผูกอย่างไรก็ตามในการพัฒนาการใช้งานดังกล่าวโดยส่วนใหญ่มีการนำเอาจุลินทรีย์เพียงแค่สายพันธุ์เดียวเข้ามาใช้งาน (Yang, 2003, Coccorullo, 2010, Mazlyn, 2013)

การวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาผลของนำจุลินทรีย์กลุ่มโพรไบโอติกมากกว่าหนึ่งสายพันธุ์เข้ามารวมกันโดยการนำเอาจุลินทรีย์จัดทำในรูปแบบของโยเกิร์ตเพื่อไปใช้ในการบรรเทาอาการท้องผูกในกลุ่มประชากรของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

จากงานวิจัยพบว่า การตอบสนองของกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้รับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักนั้นหากเปรียบเทียบก่อนและหลังการศึกษาในส่วนของค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละหัวข้อของการวิจัย (ตารางที่ 9) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนมีแนวโน้มลดลงในหัวข้อความถี่ในการขับถ่ายความลำบากในการขับถ่าย ความรู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุดระยะเวลาที่ใช้ในการขับถ่ายความล้มเหลวในการขับถ่าย การใช้ตัวช่วยในการขับถ่าย สี และลักษณะของอุจจาระ ซึ่งอาจเกิดจากระยะเวลาในการรับประทานที่สั้นเกินไปทำให้ส่งผลไม่มากพอในการบรรเทาอาการดังกล่าวได้

เมื่อพิจารณาอัตราการตอบสนองต่อการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักในส่วนของคุณภาพในการขับถ่ายพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ยังคงมีความถี่ในการขับถ่าย 4-5 ครั้ง / สัปดาห์ แต่เมื่อพิจารณาจากกลุ่มที่มีความถี่ในการขับถ่ายนาน ๆ ครั้ง / สัปดาห์ในก่อนการรับประทานโยเกิร์ตนั้นหลังการสิ้นสุดการวิจัยพบว่าในกลุ่มนี้ไม่พบผู้ที่มีการนี้และยังพบว่ามีความถี่ในการขับถ่ายที่อยู่ในกลุ่มขับถ่ายทุกวันเพิ่มขึ้นอีกด้วยจากผลการวิจัยที่พบว่าทำให้เป็นแนวโน้มที่ดีในการรับประทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักเพื่อเพิ่มความถี่ในการขับถ่ายอย่างไรก็ตามต้องมีการวิจัยอย่างละเอียดในขั้นต่อไป

เมื่อทำการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของโยเกิร์ตเม็ดแมงลักเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลัง เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในทุกหัวข้อประกอบด้วยความถี่ในการขับถ่ายความลำบากในการขับถ่ายความรู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุดระยะเวลาที่ใช้ในการขับถ่ายการมีอาการปวดท้องร่วมกับท้องผูกและการใช้ตัวช่วยในการขับถ่ายพบว่าจากกลุ่มตัวอย่างเกิดประสิทธิผลดีขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าปัจจัยภายนอกของกลุ่มตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิผลในการใช้ยาเช่นการบริโภคน้ำหรืออาหารการออกกำลังกายที่แตกต่างกันเป็นต้นหรืออาจเกิดได้จากช่วงเวลาที่แนะนำให้รับประทานอาจจะไม่สัมพันธ์กับการทำงาน ทำให้ประสิทธิผลที่ได้ลดน้อยลงไป นอกจากนี้ผลของค่าความแตกต่างอาจขึ้นอยู่กับจำนวนประชากรทั้งหมดที่เข้าร่วมในการวิจัยที่อาจมีจำนวนน้อยเกินกว่าที่จะเห็นความแตกต่างของผลการทดสอบได้ซึ่งหาก เปรียบเทียบจากงานวิจัยก่อนหน้านี้ในส่วนของการใช้ประชากรพบว่ามีการใช้ประชากรในการวิจัยจำนวนมากเพื่อให้ครอบคลุมการวิจัยและเพื่อสร้างความมั่นใจในข้อมูลที่ได้รวมถึงความแตกต่างที่อาจเกิดขึ้นในการวิจัย (Waller, 2011; Jayasimha, 2013, Waitzberg, 2013)

4.1 สรุปผลการวิจัย

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลจากการศึกษาข้อมูลลักษณะของบุคคลของบุคลากรจำนวน 35 คน แบ่งเป็นสังกัดและหน่วยงานดังนี้คือ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตรจำนวน 7 คน ร้อยละ 20 คณะครุศาสตร์จำนวน 5 คน ร้อยละ 14.29 คณะมนุษยศาสตร์จำนวน 6 คน ร้อยละ 17.14 คณะวิทยาการจัดการจำนวน 5 คน ร้อยละ 31.43 และอื่น ๆ จำนวน 11 คน ร้อยละ 14.29 โดยในแต่ละสังกัดหรือหน่วยงานจะไม่มีกรแพ้ยโยเกิร์ตและเม็ดแมงลัก เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้จากการคัดเลือกจากเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

4.1.2 ข้อมูลผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลที่ได้จากการทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก

พบว่า ประสิทธิภาพที่ได้จากการทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลักจะมีอาการดีขึ้นตามข้อคำถามดังต่อไปนี้

4.1.2.1 ความถี่ในการขับถ่าย หลังจากผลการทดลองมา 2 สัปดาห์จะมีความถี่ในการขับถ่ายที่เป็นประจำทุกวันจำนวน 17 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 48.57, 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์จำนวน 13 คน เป็นร้อยละ 37.14, 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์จำนวน 3 คน เป็นร้อยละ 8.57, 1 ครั้งต่อสัปดาห์จำนวน 2 คน เป็นร้อยละ 5.71

4.1.2.2 การออกแรงในการขยับถ่าย พบว่า ผู้ที่ไม่ต้องใช้แรงในการเบ่ง มีจำนวน 32 คิดเป็นร้อยละ 91.43 และต้องใช้แรงในการเบ่งจำนวน 3 คนเป็นร้อยละ 8.57

4.1.2.3 ลักษณะของอุจจาระ พบว่า จะมีการขยับถ่ายอุจจาระที่เป็นก้อนเรียบนุ่มจำนวน 20 คนเป็นร้อยละ 57.14, มีการขยับถ่ายที่เป็นก้อนแข็งขาดตอน จำนวน 9 คน เป็นร้อยละ 25.71 และมีการถ่ายอุจจาระค่อนข้างแข็ง จำนวน 6 คน เป็นร้อยละ 17.15

4.1.2.4 ลักษณะสีของอุจจาระ พบว่า มีการขยับถ่ายสีของอุจจาระที่เป็นสีน้ำตาลเหลืองจำนวน 34 คน เป็นร้อยละ 97.14 และมีการขยับถ่ายที่เป็นสีดำจำนวน 1 คน เป็นร้อยละ 2.86

4.1.2.5 ความสบายเวลาอุจจาระ พบว่า มีความสบายในเวลาขยับถ่าย จำนวน 15 คน เป็นร้อยละ 42.86, มีความรู้สึกค่อนข้างสบาย จำนวน 18 คน เป็นร้อยละ 51.43 และไม่สบาย จำนวน 2 คน เป็นร้อยละ 5.71

4.1.2.6 การใช้นิ้วมือช่วย พบว่า ไม่ต้องใช้ใช้นิ้วมือช่วย จำนวน 34 คน เป็นร้อยละ 97.14 และต้องใช้มีมือช่วย จำนวน 1 คน เป็นร้อยละ 2.86

4.1.2.7 การรู้สึกว่าขยับถ่ายสุดเวลาอุจจาระ พบว่า มีความรู้สึกว่าขยับถ่ายสุดเป็นจำนวน 33 คน ร้อยละ 94.26 และ รู้สึกว่าขยับถ่ายสุด จำนวน 1 คน เป็นร้อยละ 5.74

4.1.3 ข้อมูลผลการวิเคราะห์ผลความพึงพอใจหลังจากที่ได้ทานโยเกิร์ตเม็ดแมงลัก พบว่า จะมีความพึงพอใจในระดับที่ดี ดังต่อไปนี้

ระดับมาก	จำนวน 14 คน	เป็นร้อยละ 40
ระดับปานกลาง	จำนวน 10 คน	เป็นร้อยละ 29.17
ระดับพอใจมาก	จำนวน 10 คน	เป็นร้อยละ 28
ระดับพอใจน้อย	จำนวน 1 คน	เป็นร้อยละ 2.86
ระดับไม่พอใจ	จำนวน 0 คน	เป็นร้อยละ 0

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ผลการทดลองของโยเกิร์ตเม็ดแมงลักสามารถลดอาการท้องผูกได้ และอยู่ในระดับที่ดีขึ้น ทั้งในเรื่องของลักษณะสี การออกแรงเบ่ง ความสะดวกสบาย และสามารถสร้างความพึงพอใจกับผู้บริโภคได้จัดอยู่ในระดับที่ดีมาก

4.2 ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การบริโภคน้ำ อาหารและการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างแต่ละรายอาจแตกต่างกันบ้างซึ่งอาจส่งผลต่อการวิจัยได้
2. การเก็บโยเกิร์ตที่ผิดวิธีหรือการรับประทานที่ไม่ตรงตามคำแนะนำ ส่งผลต่อประสิทธิผลของการบรรเทาอาการท้องผูกได้

4.2 ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งนี้

1. การเพิ่มของประชากรในการทำวิจัยสามารถสร้างความน่าเชื่อถือให้กับข้อมูลได้
2. ระยะเวลาในการรับประทานอาจจะขยายให้มากกว่า 2 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด
3. เก็บข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคน้ำ อาหารและการออกกำลังกาย
4. สอบถามอาการอย่างต่อเนื่อง

5. เพิ่มวิธีการรับประทานพร้อมข้อควรระวังที่บรรจุภัณฑ์แทนการบอกกล่าว เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นต่อผลิตภัณฑ์

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้จัดทำขอขอบคุณ อาจารย์เดียร์นา แม็ง อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยให้สมบูรณ์ และได้ช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่องจนสำเร็จสมบูรณ์ยัง ผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์ดร.สุดา แวหะยี อาจารย์ผู้สอนรายวิชาการวิจัยทางวิทยาการธุรกิจสุขภาพพื้นฐาน ที่ได้ถ่ายทอด ความรู้อย่างเต็มที่แก่ผู้เรียน คอยให้คำปรึกษาแนะนำ เพื่อให้ได้งานวิจัยที่สมบูรณ์ ขอขอบคุณคณาจารย์ในหลักสูตรวิทยาการ ธุรกิจสุขภาพ ที่คอยเสนอแนะ ให้กำลังใจ รวมทั้งขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้ ที่ได้ช่วยเหลือตลอด ระยะเวลาของการศึกษาจนถึงสำเร็จ

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณผู้ร่วมวิจัยที่อุทิศกำลังกายและกำลังใจช่วยในการวิจัยครั้งนี้ลุล่วงได้ด้วยดีตลอดจนครอบครัว และเพื่อนที่ให้ความห่วงใยเป็นกำลังใจให้เสมอมา ประโยชน์อันใดที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ย่อมเป็นผลมาจากความกรุณาของ ท่านและหน่วยงาน ผู้วิจัยจึงใคร่ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

6. เอกสารอ้างอิง

กัญชัญญา ตีมีชัย. (2558). การศึกษาประสิทธิผลของการใช้ซินไบโอติกชนิดแคปซูลในการบรรเทาอาการ ท้องผูกของกลุ่มประชากรในชุมชนหนองจอก [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

กุลิศรา อริสรกุลธร. (2556). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคโยเกิร์ตแอดที่เวียของ ผู้บริโภค เพศ หญิง ในเขตกรุงเทพมหานคร [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

พุทธชาติ ตัณชิตกุล. (2552). พฤติกรรมการบริโภคโยเกิร์ตแบบถ้วย กรณีศึกษาผู้บริโภคหญิงวัยรุ่น ใน เขต กรุงเทพมหานคร [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

นางสาวจุฑาทิพย์ แสงบุญ และคณะผู้วิจัย (2557). การศึกษาอายุการเก็บของโยเกิร์ตชนิด set type (Pot set) [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

สุวรรณ กิตติเนาวรัตน์. (2552). ภาวะท้องผูก [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

อุษามาส จริยวานุกุล. (2552). ผลของสารให้ความหวานต่อคุณภาพของโยเกิร์ต [ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์].

Jayasimha S. และคณะ (2013). การศึกษาโดยใช้จุลินทรีย์โพรไบโอติกบรรเทาอาการท้องผูกเรื้อรัง [ข้อมูล อิเล็กทรอนิกส์].