

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การออกแบบผลิตภัณฑ์แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและผลการวิจัย อภิปรายผล ตลอดจนข้อเสนอแนะได้ดังนี้

- 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 5.2 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 5.4 การดำเนินการวิจัย
- 5.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย
- 5.6 ข้อเสนอแนะ

5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) ได้รูปแบบแผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว
- 2) ประเมินผลความพึงพอใจของการออกแบบแผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว
- 3) สามารถนำรูปแบบของการออกแบบไปผลิตเพื่อการค้าได้

5.2 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในงานวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) กลุ่มอาสาสมัครที่มีปัญหาสุขภาพดังนี้

- การขยับถ่าย อูจจาระ และปัสสาวะ
- สมอง เครียด ความดันสูง นอนไม่หลับ
- ฮอริโมน เช่น วัยทอง ปวดประจำเดือน
- การฟัง การดม เช่น มีปัญหาตา หู จมูก สายตาสั้น
- ประสาทไขสันหลัง เช่น เมื่อย-ปวดหลัง อัมพฤกษ์ อัมพาต

- ต่อมน์น้ำเหลือง เช่น ยุงกัดหายช้า
- ภูมิต้านทาน ถ้าภูมิต้านทานต่ำ นวดกดจุดสะท้อน ภูมิต้านทานจะสูง

กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองตามกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เป็นกลุ่ม อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รวมเป็น 140 คน

5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการศึกษาแนวทางการนวดกดจุดฝ่าเท้า และการออกแบบผลิตภัณฑ์แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าวได้แก่ แบบสอบถาม แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว

5.4 การดำเนินการวิจัย

1. การศึกษารวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมจากเอกสาร ตำรา และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาข้อมูลการนวดกดจุดปลายเท้า
3. ออกแบบแผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว
4. ให้กลุ่มตัวอย่างทดลองใช้แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าวเพื่อประเมินความพึงพอใจ
5. วิเคราะห์และประเมินผล (Analysis and Evaluation)
6. ปรับปรุงและออกแบบผลิตภัณฑ์แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว (Re-design and Development)
7. จัดทำรายงานการวิจัย

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจจากกลุ่มทดลองประกอบด้วย อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 140 คน ในการทดลองใช้แผ่นนวดเท้า ทดลองใช้เพื่อประเมินผลอาการป่วย 7 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คนระยะเวลาในการทดลอง 7 วัน สามารถคิดค่าเฉลี่ยได้ 4.48 อยู่ในระดับผลการประเมินความพึงพอใจในระดับดีมาก

เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า ระบบขับถ่าย ระบบย่อย อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาการเครียด ปวดหัวไมเกรน็ด อาการนอนไม่หลับ มีน้หัว เวียหมดประจำเดือน เวียทอง ตาพร่ามัว อาการปวดเมื่อยขา

อาการชา อาการบวมของร่างกาย โรคภูมิแพ้ อาการอ่อนเพลียของร่างกาย มีค่าความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากที่สุด และ อาการปวดท้องประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปัญหาการได้ยิน ปัญหาสายตา อาการปวดหัวเข่า อาการปวดเมื่อยหลัง (หัวไหล่และสะบัก) สิวอักเสบ ผลจากการถูกยิงกัดโรคหัวใจ มีค่าความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก

ผู้ทำการทดสอบมีอาการที่แตกต่างกันใน 7 กลุ่มอาการ ซึ่งในบางราย มีอาการแทรกซ้อน และซ้ำซ้อนในหลายอาการ และบางรายยังใช้ยาร่วมระหว่างทำการทดลองด้วย ทำให้ในบางอาการเกิดความไม่แน่ใจว่า อาการที่ดีขึ้นนั้น เกิดขึ้นจากการใช้แผ่นนวดเท้า หรือการรักษาด้วยยา มีผู้ทดลองส่วน

5.6 ข้อเสนอแนะ

1. กะลาที่ใช้ควรเลือกกะลาที่มีเนื้อความหนาเท่ากัน ควรเลือกใช้ด้านไหนกะลา เพราะมีความแข็งแรงมาก อาจใช้ด้านล่าง(ก้น)ของกะลาที่มีความโค้งมนไม่เรียบแบน จะต้องขัดแต่งให้ผิวเรียบและอุดช่องว่างที่ตากะลา เพื่อให้งานเรียบร้อยขึ้น กะลาไม่ควรมีเส้นผ่านศูนย์กลางเกิน 7 เซนติเมตร เพราะจะทำให้เมื่อมีน้ำหนักกดลงมาจะทำให้แตกง่ายขึ้น
2. ควรทำแผนภูมิ หรือการแสดงขั้นตอนในการใช้แผ่นนวดเท้าจากกะลามะพร้าว เพื่อให้ได้ผลในการบรรเทาอาการ และควรชี้แจงว่าไม่ควรใช้ในหญิงมีครรภ์
3. ควรพัฒนารูปแบบให้สวยงามเพื่อใช้เป็นสินค้าเพื่อจำหน่าย เป็นของฝาก สำหรับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้มีระยะเวลาในการทดลองใช้แผ่นนวดเท้าเป็นระยะเวลาที่นานติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือน
2. ควรควบคุมกลุ่มทดลอง เป็น 2 กลุ่มคือ ใช้ยาร่วมปกติ และไม่ใช้ยา
3. อาจจะมีเพิ่มตัวแปรความพึงพอใจและผลจากการนวดกดจุดฝ่าเท้าด้วยมือในงานวิจัย เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

4. ควรมีการกำหนดกลุ่มทดลองใช้ในสถานพยาบาลการรักษาทางเลือก เพื่อให้ได้กลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น