

การส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ
The Promotion of Healthy food menus and herbal items on local intelligence
for older persons in Na Fai Sub-district Mueang Chaiyaphum District
Chaiyaphum Province

กาญจนา สุขบัว^{1*}, ธัญรัตน์ ภูซงค์ชัย², ณัฐปภัสน์ นวลสีทอง³ และทศพร พิษะระ⁴
Kanjana Sukbua¹, Thanyarat Phuchongchai², Natpapat Nuansithong³ and Thorsporn Peesara⁴

^{1*} สาขาวิชาวัฒนธรรมอาหารสร้างสรรค์และโภชนาการ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000

^{2,3,4} สาขาการบริหารทรัพยากรมนุษย์และองค์การ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี 15000

^{2,3,4} Creative Food Innovation and Nutrition, Faculty of Arts and Science, Faculty of Nursing Chaiyaphum
Rajabhat University, Chaiyaphum 36000, Thailand.

^{2,3,4} Business Administration, Faculty of Management Science Thepsatri Rajabhat University, Lopburi 15000
Kanjana Sukbua^{1*} E-mail: kanjana.j@hotmail.com

Received: 30 June 2022, Revised: 18 October 2022, Accepted: 30 November 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพและ 2) ศึกษาผลการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามตำบลในอำเภอเมืองชัยภูมิ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ขั้นตอนที่ 1 สภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.14) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางสารอาหาร ($\bar{X} = 4.95$, S.D. = 0.21) สำหรับค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจากตนเอง ลองผิดลองถูก ($\bar{X} = 2.23$, S.D. = 0.59) และขั้นตอนที่ 2 ผลการส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพร กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคัดเลือกจากผู้สูงอายุตำบลนาฝาย แบบเจาะจงจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลนาฝาย 5 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน ที่มีความสนใจเพื่อเข้าร่วมโครงการ ซึ่งจากผลการเข้าร่วมโครงการผู้สูงอายุมีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการและกิจกรรมส่งเสริมในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.46)

คำสำคัญ : การส่งเสริมเมนูอาหารและสิ่งของ, พืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ, ภูมิปัญญาท้องถิ่น และผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the preparation of healthy food menus and items based on local wisdom, and 2) to study the promotion of healthy food menus and herbal items based on local wisdom. The quantitative research method was employed in the study. The samples were 400 older persons living in Muang Chaiyaphum District, Chaiyaphum Province. They were selected by a stratified random sampling method from the sub districts in Mueang Chaiyaphum District. The sample size was determined based on the table of Krejcie and Morgan (1970). The research instrument was a questionnaire on healthy food menus and herbal items based on local wisdom. The collected data were analyzed by frequency, percentage, and standard deviation. The results were as follows. Step 1: The overall preparation of healthy food menus and herbal items based on local wisdom for older persons was at a high level ($\bar{X} = 3.53$, $SD = 0.14$). When considering each item, the item with the highest mean score was "You choose the ingredients for cooking based on cleanliness, non-toxicity, and nutrient value ($\bar{X} = 4.95$, $SD = 0.21$). The item with the lowest mean score was "You learn to prepare herbal food menus or items for your health by trial and error ($\bar{X} = 2.23$, $SD = 0.59$). Step 2: Promotion of herbal food menus and items: The samples were 50 older persons living in Na Fai Sub district for more than 5 years and volunteering to participate in the project, selected by a purposive sampling method. The overall satisfaction of the older persons participating in the project and activities was at the highest level ($\bar{X} = 4.52$, $S.D. = 0.46$).

Keywords: Promotion of food menus and items, herbs for health and older persons

1. บทนำ

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก ที่ส่งผลมาจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ ที่มีความทันสมัยทำให้การเสริมสร้างสุขภาพอนามัยที่ดี มีการป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาประชากรผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นทั้งขนาด และสัดส่วนต่อประชากรทั้งหมด เนื่องจากอัตราการตายและเจริญพันธุ์ลดลง สำหรับประเทศไทยก้าวสู่สภาวะประชากรสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) โดยพบว่า หลังจากปี 2552 ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ จะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงาน และในปี 2560 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากรทำให้จำนวนสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) ซึ่งในปี 2563 จากการคาดการณ์ของสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ได้ระบุว่าผู้สูงอายุไทยจะมีจำนวน 12.6 ล้านคน คิดเป็นเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรไทย (ศูนย์เรียนรู้สุภาพ, 2563)

นอกจากนี้ กฤติน ชุมแก้ว และชีพสุมน รัชสยาธร (2557) และนวนนิตย์ จันทร์ชุ่ม (2556) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายเมื่อบุคคลมีอายุที่เพิ่มขึ้น สภาวะทางโภชนาการ ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งผู้สูงอายุจะต้องเจอกับปัญหาทุพโภชนาการ เนื่องจากชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น กิจกรรมในการดำรงชีวิตลดลง หรือการพบปะสังสรรค์น้อยลง ก็ทำให้ผู้สูงอายุซึมเศร้า หรือจนกระทั่งเบื่ออาหาร ทำให้ผู้สูงอายุไม่คำนึงถึงประโยชน์ของสารอาหารที่ได้รับ เพียงแค่คิดว่ารับประทานอะไรก็ได้ให้ผ่านมือนั้น ๆ ไป จึงทำให้สารอาหารที่ได้รับไม่ครบถ้วนหรือได้รับน้อยเกินไป เกิดเป็นปัญหาทุพโภชนาการ ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานสูง ทำให้มีศักยภาพในการทำงานมากขึ้น และที่สำคัญทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย จากการศึกษาข้อมูลในพื้นที่จังหวัดชัยภูมิ พบว่า รูปแบบพืชสมุนไพรที่จังหวัดชัยภูมิ นำมาใช้เพื่อส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพในรูปแบบการทาสดต้มผสมน้ำ และลูกประคบสมุนไพร เป็นต้น (จันทร์จิรา ตรีเพชร, ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา และวรารุณมหามิตร, 2564) โดยสามารถนำรูปแบบดังกล่าวมาฝึกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติได้

จังหวัดชัยภูมิ จากการนำเสนอของสำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์ (2561) ได้นำเสนอถึงการศึกษาและวิเคราะห์สรุปสถานการณ์ของสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชัยภูมิเกี่ยวกับจำนวนประชากร 1,138,199 คน มีผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 181,589 คน คิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งสิ้น ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นจากข้อมูลดังกล่าวเพื่อให้ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติทั้ง 2 ฉบับ ประกอบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ก็ยังคงเน้นในเรื่องของการพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) และจากผลการศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ ปัจจัยด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว พบกว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า อยู่ในระดับมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 74 (ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา, มรยาท เพ็ชรตรา และศุภพร ชูศักดิ์, 2562) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะส่งเสริมเมนูอาหาร ของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และทราบถึงสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภค และประกอบเมนูอาหาร ของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ ส่งเสริมการช่วยเหลือตนเองและการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง ตลอดจนทักษะการดำรงชีวิต และสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2.2 เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

3. แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

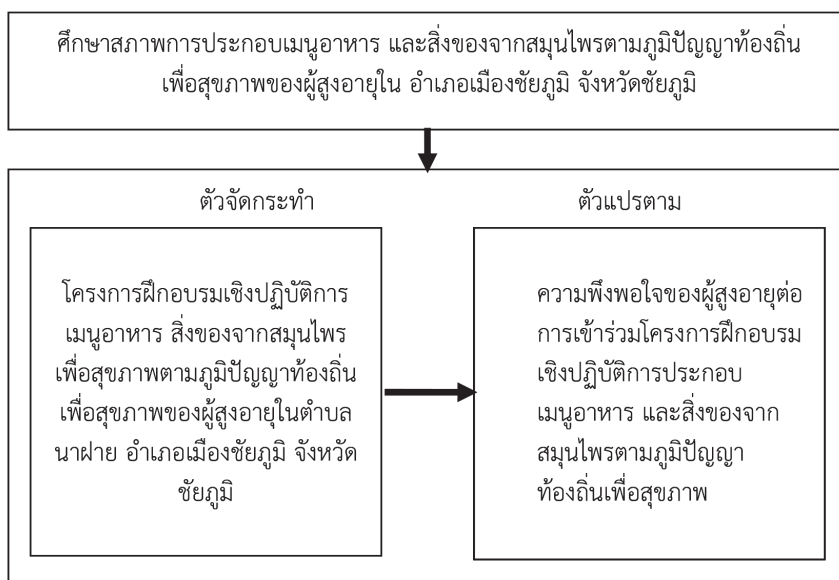
การวิจัยครั้งนี้ เป็นการส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร บทความ รวบรวมเนื้อหาสาระที่สำคัญ จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยสภาพและความเป็นอยู่ ความต้องการ ลักษณะ ของผู้สูงอายุ และพัฒนาการในแต่ละด้าน เช่น สภาพร่างกาย สภาพจิตใจและอารมณ์ การช่วยเหลือตนเอง เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ประกอบด้วยอาหารเพื่อสุขภาพ การประกอบเมนูอาหาร ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแกง การต้ม การผัด เป็นต้น

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรและข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดชัยภูมิ ประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญของพืชสมุนไพร ประโยชน์ ลักษณะ และการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปอย่างมีระบบ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงกำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้วิธีการสำรวจ (Survey) จากแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน และวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลการส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 ไปให้กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 คน ทดลองปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคัดเลือกจากผู้สูงอายุตำบลนาฝาย แบบเจาะจง จากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลนาฝาย 5 ปีขึ้นไป ที่มีความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 51,589 คน (สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์, 2561)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และฉบับอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเชิงชั้นภูมิ แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายในแต่ละชั้นภูมิ จำนวน 400 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie and Morgan (1970) โดยกำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .05

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 มาจัดโครงการและกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ให้กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 คน ได้มาจากการคัดเลือกผู้สูงอายุ ตำบลนาฝาย แบบเจาะจงจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลนาฝาย 5 ปีขึ้นไป ที่มีความสมัครใจ เพื่อส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาเนื้อหาจากข้อมูลจากตำรา งานวิจัย และสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพร เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตเนื้อหาของแบบสอบถาม และให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยสามารถแยกขั้นตอนได้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยศึกษาเนื้อหาจากข้อมูลจากตำรา งานวิจัย และสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสภาพเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตเนื้อหาของแบบสอบถามและให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยประกอบด้วย ข้อคำถาม ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ประกอบด้วย 1) เพศ 2) ระดับการศึกษา 3) อาชีพ และ 4) ระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 รายการ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิด (Open-end question) ที่เป็นข้อเสนอแนะสภาพเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ที่มีต่อการจัดโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 รายการ โดยมีลักษณะเป็นแบบสอบถามความพึงพอใจชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ

4.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือในการศึกษานี้มี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.3.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องทางด้านเนื้อหาเกี่ยวกับเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการประกอบอาหาร แนวคิดเกี่ยวกับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรในท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ

4.3.2 สร้างแบบสอบถามสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

4.3.3 นำแบบสอบถามเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย IOC (Index of Item Objective Congruence) (สมบุรณ์ สุริยวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์, 2555) พบว่า ข้อคำถามสภาพการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีค่าระหว่าง 0.6 - 1.0

4.3.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83

4.3.5 นำแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่นผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไปจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.4.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 โดยแจกแบบสอบถามแก่ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวนทั้งสิ้น 19 ตำบล ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ด้วยตนเอง โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น

4.4.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 2 โดยแจกแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน ด้วยตนเอง

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

4.5.1 ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และนำเสนอด้วยค่าสถิติร้อยละ (Percentage) ประกอบคำบรรยาย

4.5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับเมนูอาหาร ของใช้จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.5.3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการให้ส่งเสริมเมนูอาหาร สิ่งของจากสมุนไพรเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ใช้วิธีการวิเคราะห์สรุปข้อความ แจกแจงความถี่

ขั้นตอนที่ 2

การส่งเสริมเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ โดยนำข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่ 1 ไปให้กลุ่มผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 50 คน ทดลองปฏิบัติ โดยมีการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ “การประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพร” ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 1 วัน ณ ชุมชนตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

5. ผลการวิจัย

จากการสำรวจ และการจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. อาหารและของใช้จากพืชสมุนไพร คือ อาหารที่ได้จากธรรมชาติ	4.90	0.29	มากที่สุด
2. อาหารและของใช้จากพืชสมุนไพร นั้นสามารถป้องกันและรักษาโรคบางชนิดในเบื้องต้นได้	4.67	0.47	มากที่สุด
3. ท่านมีความรู้เรื่องอาหารและของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพเป็นอย่างดี	2.76	0.60	ปานกลาง
4. ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ	2.41	0.61	น้อย
5. สมาชิกในครัวเรือนของท่านมีความรู้และประสบการณ์ในการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	2.94	0.67	ปานกลาง
6. ท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	2.45	0.68	น้อย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
7. ชุมชนของท่านมีการรวบรวมเทคนิค เคล็ดลับ วิธีการประกอบ เมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และมีการเรียนรู้ ร่วมกัน	3.24	0.68	ปานกลาง
8. ท่านสามารถเลือกใช้พืชสมุนไพรในชุมชนมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้เพื่อบริโภค และนำมาใช้ในครัวเรือน	2.75	0.60	ปานกลาง
9. พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมา จากตลาดในชุมชน	4.71	0.45	มากที่สุด
10. พืชสมุนไพรที่นำมาประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้มีการซื้อมา จากตลาดนอกชุมชน	2.50	0.54	ปานกลาง
11. ท่านเลือกวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหาร โดยคำนึงถึงความ สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางสารอาหาร	4.95	0.21	มากที่สุด
12. ท่านมีเคล็ดลับในการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืช สมุนไพรที่มีลักษณะเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน	2.80	0.68	ปานกลาง
13. ท่านคิดว่าการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อสุขภาพมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อนและยุ่งยาก	3.41	0.76	ปานกลาง
14. ท่านสามารถนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาประกอบ เมนูอาหารแทนวัตถุดิบที่หายาก แต่คงรสชาติ และคุณค่าทาง สารอาหารได้เหมือนเดิม	2.38	0.58	น้อย
15. ท่านมีการมวีธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืช สมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม	3.29	0.61	ปานกลาง
16. ท่านมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาปรับใช้ในการประกอบ เมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เช่น การใช้เตา แก๊ส เป็นต้น	4.10	0.62	มาก
17. ท่านมีการผสมผสานกรรมวิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของ ใช้จากพืชสมุนไพรแบบดั้งเดิมกับกรรมวิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือ ทำของใช้จากพืชสมุนไพรสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิม และ คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไว้	2.65	0.74	ปานกลาง
18. ท่านประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเน้นการ ตกแต่งให้น่ารับประทาน และน่าใช้งาน เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน	2.78	0.53	ปานกลาง
19. ท่านมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อ รักษาอาการป่วย และรักษาโรคภัยต่าง ๆ	3.83	0.69	มาก
20. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก	2.23	0.59	น้อย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
21. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อสุขภาพจาก สมาชิกในครอบครัว	2.96	0.72	ปานกลาง
22. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อสุขภาพจาก ผู้นำชุมชน ผู้รู้ หรือปราชญ์ชาวบ้าน	4.28	0.68	มาก
23. ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร เพื่อสุขภาพจาก ชุมชนผ่านการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์จากศูนย์เรียนรู้ของชุมชน	3.09	0.93	ปานกลาง
24. สภาพทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทำให้ท่าน และชุมชนมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือนลดน้อยลง	3.81	0.97	มาก
25. คนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญกับการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพในชุมชน	4.24	0.74	มาก
26. ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่า การประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบริโภคเองในครัวเรือน	4.79	0.41	มากที่สุด
27. พืชสมุนไพร หรือวัตถุดิบของชุมชนลดน้อยลง ทำให้ชุมชนมีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรลดน้อยลงด้วย	3.64	0.68	มาก
28. ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนที่มีความรู้เรื่องการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรนั้นมีจำนวนลดน้อยลง	4.38	0.73	มาก
29. ชุมชนขาดการสนับสนุนให้มีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพร	4.51	0.66	มากที่สุด
30. ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ชุมชนไม่นิยมประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพบริโภคในครัวเรือน	4.54	0.62	มากที่สุด
รวม	3.53	0.14	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า สภาพการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.53$, S.D. = 0.14) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสามอันดับแรก ประกอบด้วย 1) ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก ($\bar{x} = 2.23$, S.D. = 0.59) 2) ท่านสามารถนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาประกอบเมนูอาหารแทนวัตถุดิบที่หายาก แต่คงรสชาติ และคุณค่าทางสารอาหารได้เหมือนเดิม ($\bar{x} = 2.38$, S.D. = 0.58) และ 3) ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ($\bar{x} = 2.41$, S.D. = 0.61) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้กับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น	32
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรในการนำมาประกอบอาหาร และสิ่งของให้ทั่วถึงทุกชุมชน	27
3. ควรมีการจัดทำเมนูอาหารใหม่ และของใช้ที่มีรูปลักษณ์ใหม่	12
4. ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนผู้ประกอบการที่นำพืชสมุนไพรมาประกอบอาหาร หรือของใช้เพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน	10

จากตาราง 2 พบว่า ผู้สูงอายุอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ดังนี้ 1) ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้กับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น 2) ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการใช้พืชสมุนไพรในการนำมาประกอบเมนูอาหาร และของใช้ให้ทั่วถึงทุกชุมชน 3) ควรมีการจัดทำเมนูอาหารใหม่ และของใช้ที่มีรูปลักษณ์ใหม่ เพื่อตอบสนองสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และ 4) ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนผู้ประกอบการที่นำพืชสมุนไพรมาประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้เพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความพึงพอใจจากการจัดโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. โครงการมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของท่าน	4.60	0.54	มากที่สุด
2. โครงการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ท่านต้องการ	4.50	0.59	มากที่สุด
3. ภายหลังการเข้าร่วมโครงการท่านมีความรู้และทักษะในการประกอบเมนูอาหารและของใช้จากสมุนไพร	4.58	0.54	มากที่สุด
4. การทำกิจกรรมกลุ่มในโครงการ	4.60	0.59	มากที่สุด
5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม	4.70	0.51	มากที่สุด
6. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม	4.65	0.58	มากที่สุด
7. การสรุปประเด็นภาพรวมภายหลังวิทยากรจบการบรรยาย	4.57	0.59	มากที่สุด
8. การเรียนรู้จากการเข้าร่วมโครงการโดยรวม	4.75	0.54	มากที่สุด
9. การได้รับความรู้จากการเข้าร่วมโครงการในหัวข้อนี้	4.60	0.59	มากที่สุด
10. ความเหมาะสมของเวลา	4.08	0.79	มาก
11. วิทยากร	4.53	0.55	มากที่สุด
12. การนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้	4.65	0.48	มากที่สุด
รวม	4.52	0.46	มากที่สุด

จากตาราง 3 พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ มีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการและกิจกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.46) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อรายการประเมินที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการฝึกอบรมโดยรวม ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.54) รองลงมา คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.51) และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ สำหรับค่าคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำสุด คือ ความเหมาะสมของเวลา ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 0.79)3

6. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 68.00) เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 57.50) จำแนกตามอาชีพ พบว่า เป็นเกษตรกร (ร้อยละ 66.30) และจำแนกตามระยะเวลาที่อยู่ในชุมชน พบว่า มากกว่า 10 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 81.00) โดยผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์สามารถสรุปได้ดังนี้

6.1 การศึกษาสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.14) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสามอันดับแรก ประกอบด้วย 1) ท่านได้รู้วิธีการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพจาก ตนเอง ลองผิดลองถูก ($\bar{X} = 2.23$, S.D. = 0.59) 2) ท่านสามารถนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาประกอบเมนูอาหารแทนวัตถุดิบที่หายาก แต่คงรสชาติ และคุณค่าทางสารอาหารได้เหมือนเดิม ($\bar{X} = 2.38$, S.D. = 0.58) และ 3) ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = 0.61) ตามลำดับ

6.2 การส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ที่เข้าร่วมโครงการและกิจกรรม มีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการและกิจกรรมในภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.46) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อรายการประเมินที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการฝึกอบรมโดยรวม ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.54) รองลงมา คือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.51) และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.58) ตามลำดับ

7. อภิปรายผล

7.1 จากผลการสำรวจสภาพการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยที่สะท้อนให้เห็นถึงการนำผลการสำรวจมาจัดโครงการส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพร ประกอบด้วย

7.1.1 ท่านสามารถประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพด้วยความชำนาญ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการส่งเสริมในเรื่องดังกล่าวยังไม่เพียงพอ ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ได้มีการปฏิบัติบ่อยครั้งจึงขาดความชำนาญ จึงทำให้อาจขาดทักษะในการประกอบเมนูอาหาร หรือทำของใช้จากพืชสมุนไพรได้ สอดคล้องกับ Mind Tools Editorial Team (2021) ได้นำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดในการสร้างความชำนาญ หรือความเชี่ยวชาญว่าเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดสมรรถนะ และช่วยให้มนุษย์เกิดทักษะและความชำนาญ หากได้มีการฝึกปฏิบัติ ผ่านกระบวนการและการวางแผน

7.1.2 ท่านสามารถนำวัตถุดิบที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันมาประกอบเมนูอาหารแทนวัตถุดิบที่ยาก แต่คงรสชาติ และคุณค่าทางสารอาหารได้เหมือนเดิม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคุณสมบัติ และรสชาติของวัตถุดิบในการประกอบเมนูอาหารมีลักษณะเฉพาะตัว เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ชลลดา ทวีคุณ และจิราณีย์ พันมูล (2558) ศึกษาเกี่ยวกับการคงเอกลักษณ์อาหารแบบไทยดั้งเดิม โดยส่วนหนึ่งของการวิจัยระบุว่า การประกอบอาหารจะมีลักษณะของการผสมผสานกับตามสมัยนิยม เพราะวัตถุดิบบางอย่างอยู่ตามธรรมชาติของท้องถิ่นนั้น ๆ

7.1.3 ปัจจุบันการหาซื้อเมนูอาหาร หรือของใช้สำเร็จรูปมีความสะดวกสบายมากกว่าการประกอบเมนูอาหาร หรือของใช้จากพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพสำหรับบริโภคเองในครัวเรือน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจึงส่งผลพฤติกรรมของผู้บริโภคในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ จักขุมลย์ วงษ์ท้าว (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่องอาหารท้องถิ่นในสังคมปัจจุบัน ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชน บ้านหนองรังกา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามระบบนิเวศและสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม ชาวบ้านในยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป

7.2 จากผลที่ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และของใช้จากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลนาฝาย อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ มีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการและกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด สามารถอภิปรายได้ว่า การจัดโครงการและกิจกรรมที่ส่งเสริมการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นสามารถให้ความรู้ และทักษะในการประกอบเมนูอาหาร และสิ่งของจากพืชสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อสุขภาพได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะได้มีการนำข้อมูลในการวิเคราะห์จากขั้นตอนที่หนึ่งมาออกแบบในการจัดโครงการและกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดการพัฒนา สอดคล้องกับ Knowles (1975) ได้กล่าวถึงการสร้างความรู้ และทักษะในการพัฒนา สามารถสรุปได้ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ความต้องการ 2) การกำหนดจุดมุ่งหมายและวางแผนในการจัดโครงการ และ 3) การประเมินผลการจัดโครงการและกิจกรรม

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

8.1.1 ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการใช้พืชสมุนไพรในครัวเรือนให้กับผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

8.1.2 ควรมีการประชาสัมพันธ์การใช้พืชสมุนไพรสำหรับประกอบอาหาร และสิ่งของให้ทั่วถึงทุกชุมชน

8.1.3 ควรมีการจัดทำเมนูอาหาร และสิ่งของที่มีรูปแบบใหม่ เพื่อตอบสนองสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และ

8.1.4 ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนผู้ประกอบการที่นำพืชสมุนไพรมาประกอบเมนูอาหาร หรือสิ่งของเพื่อสร้างรายได้ให้กับชุมชน

8.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่ส่งเสริมทักษะการประกอบเมนูอาหาร เพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและสร้างคุณค่าทางสังคมให้กับผู้สูงอายุ

9. เอกสารอ้างอิง

- กฤติน ชุมแก้ว และชีพสุมน รังสยาธร. (2557). *ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา*. กรุงเทพฯ: วิจัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จักขุมาลย์ วงษ์ท้าว. (2554). *อาหารท้องถิ่นในสังคมปัจจุบัน ศึกษาเฉพาะกรณีชุมชนบ้านหนองรังกา ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชามานุษยวิทยา ภาควิชามานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จันทร์จิรา ตรีเพชร, ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา และวรารุณี มหามิตร. (2564). การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นตามนิเวศธรรมชาติ ลำน้ำพรม จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*. 5(1): 213-223.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ชลลดา ทวีคุณ และจิราณีย์ พันมูล. (2558). *รายงานวิจัยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีดีอาหารเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่ซาง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม*. กรุงเทพมหานคร: วิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- นวนิตย์ จันทร์ขุ่ม. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา, มรรยาท เพ็ชรตรา และทัศนพร ชูศักดิ์. (2562). ภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดชัยภูมิ กรณีศึกษา: ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 14(2): 88-101.
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมบุญ สิริวงค์, สมจิตรา เรืองศรีและเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2555). *วิจัยและสถิติทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. (2561). *สรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2562, จาก <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/WNSOC6102050010097>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Chicago: Association Press.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3) : 607-610.
- Mind Tools Editorial Team. (2021). *Developing a competency framework: Linking company objectives and personal performance*. Retrieved February 6, 2022, from https://www.mindtools.com/pages/article/newISS_91.htm