

ผลการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา

The Effects of Health Education Using Traditional Herbs of Students Health Care, Ban Kok Chang School, Phangnga Province

กัญญาภัค นันทชัย^{1*}/ ชูดาภรณ์ ทองจน²/ วิลาวณีย์ ประสมกิจ³

Kanyapak Nantachai/ Chudabhorn Thongjun/ Wilawan Prasomkit

¹สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยชุมชนพังงา

Associate Program in Community Health, Phangnga Community College

²สาขาวิชาเทคโนโลยีดิจิทัล วิทยาลัยชุมชนพังงา

Associate Program in Business Digital Technology, Phangnga Community College

³โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา

³Ban Kok Chang School, Phangnga Province

*Corresponding Author

ได้รับบทความ : 30 เมษายน 2567

ปรับปรุงแก้ไข : 5 มิถุนายน 2567

ตอบรับตีพิมพ์ : 11 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา และ 2) เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแล

สุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา จำนวน 43 คน ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการให้สุศึกษา แบบทดสอบความรู้ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ Paired-t-test

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหลังได้รับสุศึกษาสูงกว่าก่อนได้รับสุศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และระดับความพึงพอใจในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ± 0.67 คะแนน

คำสำคัญ : สุศึกษา, สมุนไพรพื้นบ้าน, การดูแลสุขภาพ

Abstract

This research is the quasi-experimental research. The one group had pretest-posttest before and after experiment and had the objectives to 1) to compare the knowledge scores on using traditional herbs for health care before and after receiving the health education of students, Ban Kho Chang school, Phangnga province, and 2) to study the satisfaction level of health education providing by using traditional herbs to health care for students, Ban Kok Chang School, Phangnga province. The sample group of this research was students who were studying in Prathomsuksa 4 to Matthayomsuksa 3 at Ban Kho Chang school, Phangnga province, in number

of 43 students. By using the purposive sampling. The research tools were including a health education project, knowledge test, and satisfaction assessment form. The statistics that used for analyzing data were frequency, percentage, means, standard deviation, and hypothesis test with paired t-test.

The results of the research found out that the sample group had a knowledge score on using traditional herbs for health care after receiving health education higher than before receiving health education at a significance level of 0.01 and the overall satisfaction level of the sample group was in high level of health education using traditional herbs for health care, that average score was 4.23 ± 0.67 points.

Keywords: Health Education, Traditional Herbs, Health Care

บทนำ

ปัจจุบันโลกมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ทำให้เกิดการแข่งขันทางด้านการเรียนนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายมากขึ้นจากการสำรวจข้อมูลทางด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน พบว่า ในปี 2564 เด็กอายุ 6-14 ปี มีความไม่มั่นคงทางอาหาร ร้อยละ 28.0 มีความผิดปกติทางจิต ร้อยละ 19.4 ตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือด ร้อยละ 17.0 มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ร้อยละ 24.2 และมีระยะเวลาในการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โทรศัพท์ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โดยเฉลี่ย 4 ชั่วโมงต่อวัน (Thai Health Promotion Foundation, 2023) สำหรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วย 10 ประการ ได้แก่ การดูแลสุขภาพร่างกายและของใช้ให้สะอาด การรักษาฟันให้แข็งแรง

และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง การล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย การกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ การสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัวให้อบอุ่น การป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และการมีสำนึก ต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคม (กองสุศึกษา, 2561) โดยจากการสำรวจ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนความรอบรู้สุขภาพโดยรวมอยู่ใน ระดับพอใช้ ร้อยละ 56.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความรู้ความเข้าใจ ทางสุขภาพ ด้านการเข้าถึงข้อมูลและการบริการสุขภาพ ด้านการสื่อสารเพื่อเพิ่ม ความเชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพตนเอง และด้านการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของ ตนเองมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดีพอ และกลุ่มนักเรียนมีภาวะโภชนาการ สูงสมส่วน ร้อยละ 66.89 (ยุพาภรณ์ ติรไพวงศ์ และคณะ, 2563)

สำหรับการดูแลสุขภาพนั้นมีหลากหลายวิธี ได้แก่ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน และการดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทยโดยการใช้สมุนไพรซึ่งสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น จึงช่วยลด ค่าใช้จ่ายในการรักษาและลดการนำเข้าของยาแผนปัจจุบันจากต่างประเทศที่มีราคา ค่อนข้างสูง จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า พฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของประชาชน ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ใช้สมุนไพร ช่องทางในการได้มาซึ่งสมุนไพร ค่าใช้จ่ายหรือราคาของ สมุนไพร การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการใช้สมุนไพร และการเปิดรับข้อมูล ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของประชาชน ได้ร้อยละ 23.0 (พัชรพร หัตถิยา และคณะ, 2566) และจาก ข้อมูลความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรในนักเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนความรู้เรื่องสมุนไพร พื้นบ้านเฉลี่ยก่อนและหลังจัดการเรียนรู้ เท่ากับ 12.80 คะแนน และ 23.77 คะแนน

ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนพบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (กฤตภูมิ ชมภูวิเศษ และพัชรินทร์ ชมภูวิเศษ, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คงศักดิ์ วัฒนะโชติ และกิตติภูมิ วงศ์กระโษ (2565) พบว่า ความรู้ของนักเรียนหลังผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สูงกว่าก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 และจิตสำนึกของนักเรียนหลังผ่านกิจกรรมการเรียนรู้สูงกว่าก่อนผ่านกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ สิริริดา นัตสูงวงศ์ และคณะ (2565) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระดับความตระหนักในการใช้สมุนไพรอยู่ในระดับมากและระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพรได้รับความนิยมมากขึ้นเนื่องจากการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดให้หายขาดได้ ประกอบกับความเชื่อจากรุ่นสู่รุ่นจึงทำให้ประชาชนส่วนใหญ่เริ่มหันมาส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการเลือกรับประทานอาหารจำพวกพืชผักสมุนไพรเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสมุนไพรนอกจากจะเป็นประโยชน์ทางยาแล้วยังมีความปลอดภัยจากสารเคมีอีกด้วย (ทัศนพร เจริญวรรณ และคณะ, 2566) สำหรับโรงเรียนบ้านคอกช้าง ตำบลบางเหริ่ง จังหวัดพังงา เป็นโรงเรียนที่มีพื้นที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ที่มีความสมบูรณ์ของสมุนไพรพื้นบ้าน ทำให้โรงเรียนจัดทำโครงการสวนสมุนไพรขึ้น โดยปลูกพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อของจังหวัดพังงา ได้แก่ ขมิ้นชัน มีสรรพคุณช่วยในระบบการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะกรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ชিং มีสรรพคุณขับลม แก้อาการท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้อาการหวัด ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ และกระวาน มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการให้สุขศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ

ก่อนและหลังได้รับสุขศึกษาของนักเรียน และเพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในการให้สุขศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา อันจะเป็นประโยชน์ในการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุขศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา
2. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจในการให้สุขศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับสุขศึกษาการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมีคะแนนความรู้สูงกว่าก่อนได้รับสุขศึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 43 คน ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ฉบับ ดังนี้

1. แผนการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพรายกลุ่ม จำนวน 1 แผน 3 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยนำแผนการให้สุศึกษานำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความถูกต้องของภาษาที่ใช้ โดยใช้ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความสอดคล้องกันตั้งแต่ร้อยละ 80.00 ขึ้นไป หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแผนการให้สุศึกษาที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ตามข้อเสนอแนะ

2. แบบทดสอบวัดความรู้ เรื่อง การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน รวมเป็น 20 คะแนน ซึ่งมีค่าความยาก ตั้งแต่ 0.45-0.64 มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.55-0.68 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78

3. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

1. ดำเนินการทดสอบความรู้ก่อนการให้สุศึกษา ด้วยแบบทดสอบความรู้ เรื่อง การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 43 คน

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ จำนวน 1 แผน รวมทั้งหมด 3 ชั่วโมง และบันทึกผลการเรียนรู้

3. เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ดำเนินการทดสอบความรู้ก่อนการให้สุศึกษา ด้วยแบบทดสอบความรู้ เรื่อง การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน

4. ให้นักเรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ

5. นำคะแนนความรู้ก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน รวมถึงคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจ มาวิเคราะห์ผลด้วยวิธีทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา โดยใช้สถิติ Paired t-test

2. การวิเคราะห์คะแนนระดับความพึงพอใจในการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา และศึกษาระดับความพึงพอใจในการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา (n = 43)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. ชั้นการศึกษาที่กำลังเรียนในปีการศึกษา 2566		
- ประถมศึกษาปีที่ 4	5	11.63

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
- ประถมศึกษาปีที่ 5	10	16.28
- ประถมศึกษาปีที่ 6	9	13.95
- มัธยมศึกษาปีที่ 1	11	16.28
- มัธยมศึกษาปีที่ 2	12	23.26
- มัธยมศึกษาปีที่ 3	8	18.60
2. อายุ (ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	12.79 $\pm$ 0.75	

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 43 คน มีอายุเฉลี่ย 12.79 ± 0.75 ปี ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 23.26

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบข้อคำถามถูกก่อนและหลังได้รับสุขศึกษา (n = 43)

ข้อคำถาม	ก่อนได้รับสุขศึกษา		หลังได้รับสุขศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ข้อใดคือสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการ เริ่มและงูสวัด	20	46.51	40	93.02
2. หย้าหนดแมวช่วยทำให้น้ำปัสสาวะ อยู่ในภาวยะอยางไร	35	81.40	37	86.05
3. สมุนไพรในข้อใดที่นำมาประกอบใน การทำลูกประคบ	28	65.12	38	88.37
4. อาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร คือข้อใด	39	90.70	39	90.70
5. ผู้ที่มีอาการความดันโลหิตสูง เราควร แนะนำให้ทานสมุนไพรตามข้อใด	27	62.79	41	95.35

ข้อคำถาม	ก่อนได้รับสุขศึกษา		หลังได้รับสุขศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. พืชสมุนไพรในข้อใดใช้เป็นยารักษา อ่อน ๆ ได้ดี	28	65.12	36	83.72
7. ข้อใดไม่ใช่อาการที่เกิดจากการแพ้ สมุนไพร	25	58.14	37	86.05
8. วานหางจระเข้ใช้รักษาโรคอะไรได้ดี ที่สุด	26	60.47	34	79.07
9. สมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยาช่วยใน การย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อคือ ข้อใด	29	67.44	36	83.72
10. ข้อใดคือใบมะขามสมุนไพรที่มีสรรพคุณ	32	74.42	38	88.37
11. ข้อใดต่อไปนี้กล่าวไม่ถูกต้องสำหรับ สมุนไพร	31	72.09	39	90.70
12. พืชสมุนไพรชนิดใดมีสรรพคุณแก้ โรคกระเพาะอาหาร	39	81.40	40	93.02
13. สมุนไพรชนิดใดที่มีรสฝาด	40	93.02	41	95.35
14. ขิงมีสรรพคุณอย่างไร	38	88.37	36	83.72
15. สมุนไพรใดที่มีสรรพคุณบำรุงไฟ ธาตุ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร	26	60.47	35	81.40
16. มะระขึ้นก็มีสรรพคุณอย่างไร	28	65.12	37	86.05
17. ข้อใดไม่ใช่สรรพคุณของขมิ้นชัน	36	83.72	38	88.37
18. สรรพคุณของสมุนไพรใด "ช่วยบำรุง สายตา รักษาอาการตาต้อ ตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น"	34	79.07	39	90.70

ข้อคำถาม	ก่อนได้รับสุขศึกษา		หลังได้รับสุขศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
19. สมุนไพรใดที่ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น	28	65.12	35	81.40
20. สมุนไพรในข้อใดรักษาสิวอักเสบ	42	74.42	38	88.37

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนได้รับสุขศึกษาเรื่องการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบข้อคำถามถูกต้องมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ ข้อคำถามสมุนไพรชนิดใดที่มีรสฝาด ร้อยละ 93.02 รองลงมา คือ ข้อคำถามอาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรคือข้อใด ร้อยละ 90.70 และข้อคำถามขิงมีสรรพคุณอย่างไร ร้อยละ 88.37 ตามลำดับ หลังได้รับสุขศึกษาเรื่องการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบข้อคำถามถูกต้องมากที่สุด 3 อันดับ ได้แก่ ข้อคำถามผู้ที่มีอาการความดันโลหิตสูงเราควรแนะนำให้ทานสมุนไพรตามข้อใดและข้อคำถามสมุนไพรชนิดใดที่มีรสฝาด ร้อยละ 95.35 รองลงมา คือ ข้อคำถามข้อใดคือสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเริ่มและงูสวัดและข้อคำถามพืชสมุนไพรชนิดใดมีสรรพคุณแก้โรคกระเพาะอาหาร ร้อยละ 93.02 และข้อคำถามข้อใดต่อไปนี้กล่าวไม่ถูกต้องสำหรับสมุนไพรและข้อคำถามสรรพคุณของสมุนไพรใด "ช่วยบำรุงสายตา รักษาอาการตาต้อตาฝ้าฟาง ตาแดง สายตาสั้น ร้อยละ 90.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนและหลังได้รับสุขศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา (n = 43)

คะแนนความรู้	$\bar{x}$	S.D.	df	t	p-value	95%CI
ก่อนการให้สุขศึกษา	11.65	3.35	42	8.86	<0.01**	9.95-15.13
หลังการให้สุขศึกษา	17.86	2.28				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพก่อนได้รับสุศึกษาเฉลี่ย 11.65 ± 3.35 คะแนน และมีคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหลังได้รับสุศึกษาเฉลี่ย 17.86 ± 2.28 คะแนน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพเฉลี่ยหลังได้รับสุศึกษาสูงกว่าก่อนได้รับสุศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ตารางที่ 4 ระดับความพึงพอใจในการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา (n = 43)

ความพึงพอใจในการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน	คะแนน		ระดับความพึงพอใจ
	$\bar{x}$	S.D.	
1. อธิบายเนื้อเรื่องได้เข้าใจ ครบคลุมและต่อเนื่อง มีการยกตัวอย่างประกอบได้อย่างชัดเจน	4.76	0.56	มากที่สุด
2. ระยะเวลาในการให้สุศึกษามีความเหมาะสม	4.05	0.85	มาก
3. บุคลิกภาพ การแต่งกายและการพูดจาของผู้ให้สุศึกษาเหมาะสม	4.22	0.71	มาก
4. สังเกตผู้ฟังอย่างทั่วถึงและกระตุ้นผู้ฟังให้แสดงความคิดเห็นเปิดโอกาสให้ซักถาม	4.05	0.64	มาก
5. ใช้อุปกรณ์และสื่อการสอนได้อย่างเหมาะสม	4.08	0.76	มาก
6. จัดสิ่งแวดล้อม เช่น การเตรียมสถานที่ แสงเสียง ได้เหมาะสม สร้างบรรยากาศ ในการส่งเสริมการเรียนรู้	4.20	0.45	มาก
รวม	4.23	0.67	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ระดับความพึงพอใจในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 4.23 ± 0.67 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อวิทยากรในการอธิบายเนื้อเรื่องได้เข้าใจ ครอบคลุมและต่อเนื่อง มีการยกตัวอย่างประกอบได้อย่างชัดเจนอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.76 ± 0.56 คะแนน รองลงมา ได้แก่ บุคลิกภาพ การแต่งกายและการพูดจาของผู้ให้สุศึกษาเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.22 ± 0.71 คะแนน และการจัดสิ่งแวดล้อม เช่น การเตรียมสถานที่ แสงเสียง ได้เหมาะสม สร้างบรรยากาศ ในการส่งเสริมการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 ± 0.45 คะแนน ตามลำดับ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา มีประเด็นอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ก่อนและหลังได้รับสุศึกษาของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอกช้าง จังหวัดพังงา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพเฉลี่ยหลังได้รับสุศึกษาสูงกว่าก่อนได้รับสุศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อธิบายได้ว่า คะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้นเกิดจากการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การถามตอบปัญหา การถ่ายทอดความคิด และการฝึกปฏิบัติ จึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤตภูมิ ชมพวิเศษ และพัชรินทร์ ชมพวิเศษ (2563) ได้ทำการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และความพึงพอใจโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ก่อนเรียนและหลังเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้านมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.80 คะแนน และ 23.77 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มนัสชนก คำรังสี และราตรี ศิริพันธุ์ (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาชุดการเรียนรู้เรื่องประโยชน์ของสมุนไพร สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนครักษ์ จังหวัดนครนายก พบว่าการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้ วิชาพืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เรื่องประโยชน์ของสมุนไพร มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องพืชสมุนไพร เศรษฐกิจในท้องถิ่นเพิ่มมากขึ้นและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เหมือนกับการวิจัยของ สิริندا นัดสูงวงศ์ และคณะ (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เชิงบูรณาการการดูแลตนเองด้วยภูมิปัญญาสมุนไพรสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านลานแหลม อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม พบว่า กิจกรรมนี้สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ด้วยการบูรณาการความร่วมมือ รูปแบบวิธีการสอน และเนื้อหาต่าง ๆ มีการเชิญวิทยากรจากภายนอกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมมาบรรยายเพื่อให้ความรู้และมุมมองจากประสบการณ์จริง ทำให้เกิดความหลากหลายของเนื้อหา ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น และเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ดีขึ้นรวมไปถึงการฝึกการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ระดับความพึงพอใจในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการให้สุศึกษาโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.23 ± 0.67 คะแนน เนื่องจากผู้วิจัยใช้คำพูดที่นักเรียนเข้าใจได้ง่าย รวมไปถึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยใช้รูปแบบการสอนที่มีความหลากหลาย ทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นและรู้สึกสนุกสนานกับรูปแบบของวิธีการสอนทำให้นักเรียนทำตามได้ง่าย เช่น การสอนสาธิตและสาธิตย้อนกลับ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อัสภาวุฒิ แก้วส่องศึก และดวงใจ พุทธเชม (2563) พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อสื่อความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับมาก และเช่นเดียวกัน

กับการวิจัยของ กฤตภูมิ ชมภูวิเศษ และพัชรินทร์ ชมภูวิเศษ (2563) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า คะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้นเกิดจากการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การถามตอบปัญหา การถ่ายทอดความคิด และการฝึกปฏิบัติ จึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ควรมีการนำแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายนี้ไปบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษานี้มีแผนการให้สุขศึกษาเพียง 1 แผน และทำการศึกษาในระยะเวลาสั้น ใช้ระยะเวลาเพียง 3 ชั่วโมง ควรเพิ่มแผนในการให้สุขศึกษาและระยะเวลาในการศึกษาเพื่อทำการวัดซ้ำในระยะเวลาที่เปลี่ยนไป ควรมีการติดตามผลความยั่งยืนของประสิทธิภาพในการให้แผนสุขศึกษา และควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้สุขศึกษาในแต่ละช่วงวัย เช่น กลุ่มประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มประถมศึกษาตอนปลาย และกลุ่มมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อศึกษาว่าการให้สุขศึกษามีประสิทธิภาพสูงสุดในช่วงวัยใด และแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกันในการเรียนรู้หรือไม่

เอกสารอ้างอิง

กฤตภูมิ ชมภูวิเศษ และพัชรินทร์ ชมภูวิเศษ. (2563). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์, 15(2), 29-42.

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *การเสริมสร้าง*

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเด็กและเยาวชน

(อายุ 7-14 ปี) กลุ่มประชาชน 15 ปีขึ้นไป. กระทรวงสาธารณสุข.

คงศักดิ์ วัฒนะโชต และกิตติภฏ วงศ์กระโซ. (2565). กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้าง

จิตสำนึกต่อการอนุรักษ์พืชสมุนไพรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน

สาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารสหศาสตร์ศรีปทุม ชลบุรี,*

8(3), 41-52.

ทัศนดาพร แจวจารณ, ญฐณฐชา สนนก้อง, นชมิน เจ้กา, สุกาญจนา กำลังมาก และยมล

พิทักษ์ภาวศุทธิ. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สมุนไพร

เพื่อดูแลสุขภาพในสถานการณ์โควิด-19 ในนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขต

พัทลุง. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด*

กาฬสินธุ์, 16(2), 60-73.

พัชรพร หัตถิยา, ธีระวุธ ธรรมกุล และอนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา. (2566). ปัจจัยที่มีผล

ต่อพฤติกรรมการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของประชาชนเขตอำเภอเมือง

จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข, 9(2), 285-*

296.

มนัสชนก คำรังสี และราตรี ศิริพันธ์. (2565). การพัฒนาชุดการเรียนรู้เรื่อง ประโยชน์

ของสมุนไพร สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนงครักษ์ จังหวัด

นครนายก. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 21(2), 66-73.*

ยุพาภรณ์ ติรไพรวงศ์, รัตติกร เหมือนนาตอน, ชัญญาวิรัชไชวงศ์, วาสนา ขอนยาง และ

อรนิต นิคม. (2563). ความรอบรู้สุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและภาวะ

โภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลตำบลโนนสูง

จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 3(3),*

78-93.

สิรินดา นัตสูงวงศ์, สันติ ศรีสวนแดง และประสงค์ ตันพิชัย. (2565). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เชิงบูรณาการเรื่องการดูแลตนเองด้วยภูมิปัญญาสมุนไพรสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านลานแหลม (สรนุวัตรราษฎร์อุทิศ) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(4), 1419-1436.

อัษฎาวุฒิ แก้วส่องศึก และดวงใจ พุทธเชม. (2563). การศึกษาผลการใช้สื่อออนไลน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารวิชาการ ครุศาสตร์สวนสุนันทา*, 4(1), 1-10.

Thai Health Promotion Foundation. (2023). *Thai health 2023*. Thai Health Promotion Foundation.

Authors

Miss Kanyapak Nantachai

Associate Program in Community Health,

Phangnga Community College, 69 Moo 6 Borsean Sub-district,

Thupput District, Phangnga Province, 82180

Tel: 09-0949-5089 Email: nantachaikanyapak1234@gmail.com

Miss Chudabhorn Thongjun

Associate Program in Business Administration in Business Digital

Technology, Phangnga Community College, 69 Moo 6

Borsean Sub-district, Thupput District, Phangnga Province, 82180

Tel: 09-1035-5598 Email: jamjam9339@hotmail.com

Mrs.Wilawan Prasomkit

Ban Kok Chang School, Moo 2 Bang Rieng Sub-district,

Thupput District, Phangnga Province, 82180

Tel: 09-9140-0685 Email: wilawanpra910@gmail.com