

ผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยต่อความเหนื่อยล้าและคุณภาพการนอนหลับ ในมารดาหลังคลอด

THE EFFECTS OF AROMA OIL MASSAGE ON FATIGUE AND QUALITY OF SLEEP IN POSTPARTUM MOTHERS

ทิพย์รัตน์ อุดมสุข 4837052 RAMN/M

พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : จันทิมา ขนบดี, D.S.N. (Maternal and Child Nursing),
จรัสศรี ธีระกุลชัย, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

งานวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยต่อความเหนื่อยล้าและคุณภาพการนอนหลับในมารดาหลังคลอด ใช้กรอบแนวคิดของพิวส์และมิลลิแกน (1993) เป็นแนวทางในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอด 52 ราย ที่มาคลอดที่โรงพยาบาลคลองขลุงและโรงพยาบาลบึงสามัคคี จ. กำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละกลุ่มประกอบด้วยตัวอย่างจำนวน 26 ราย กลุ่มทดลองได้รับการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจากผู้วิจัย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติจากพยาบาลประจำการ เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2551 ถึงเดือนสิงหาคม 2551 โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลการตั้งครรภ์และการคลอด แบบสอบถามความเหนื่อยล้าและแบบวัดคุณภาพการนอนหลับ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า มารดาหลังคลอดกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเหนื่อยล้าต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่พบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีอาจสรุปได้ว่าการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยไม่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับในมารดาหลังคลอด เนื่องจากการวัดคุณภาพการนอนหลับนั้นไปประเมินในวันรุ่งขึ้นซึ่งทิ้งช่วงห่างของการประเมินนานเกินไปทำให้การออกฤทธิ์ของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยหมดไป

ผลการวิจัยครั้งนี้เสนอแนะว่า บุคลากรทางสุขภาพที่ให้การดูแลมารดาหลังคลอดควรนำการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยไปใช้เพื่อลดความเหนื่อยล้าหลังคลอดและพัฒนาคุณภาพการพยาบาลให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ : การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย / ความเหนื่อยล้า / คุณภาพการนอนหลับ / มารดาหลังคลอด

THE EFFECTS OF AROMA OIL MASSAGE ON FATIGUE AND QUALITY OF SLEEP IN POSTPARTUM MOTHERS

THIPPARAT UDUMSUK 4837052 RAMN/M

M.N.S. (MATERNAL AND NEWBORN NURSING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE : CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N.
(MATERNAL AND CHILD NURSING), JARATSRI THEERAKULCHAI, Ph.D.
(NURSING)

ABSTRACT

The quasi-experimental research was conducted to study the effects of aroma oil massage on fatigue and quality of sleep in postpartum mothers. The research framework was based on Pugh and Milligan's framework (1993). The sample consisted of 52 postpartum mothers who delivered at Khlong Khlung Hospital and Bueng Samakkee Hospital, Kampangetch Province, Thailand. The sample was divided into the experimental group and the control group. Each group consisted of twenty- six subjects. The experimental group received aroma oil massage from the researcher, and the control group received only usual care from nursing staff. The study was carried out from February 2008 to August 2008. A demographic data questionnaire, the pregnancy and labor records, the Modified Fatigue Symptoms Checklist (MFSC) and Sleep Quality Scale were used to collect data. Data were analyzed by a computer program.

Results of the study indicated that postpartum mothers in the experimental group had statistically lower mean score of fatigue than the sample in the control group at the significant level of 0.001. However, the mean scores of quality of sleep in both groups were not statistically different, at the significance level of 0.05. It could not be concluded that aroma oil massage had no effects on quality of sleep because assessment of sleep quality was done the next day when the action of aroma oil massage had declined.

Based on the findings of this study, it is suggested that health care professionals who provide care for postpartum mothers should use aroma oil massage to reduce postpartum fatigue. Therefore, the quality of nursing care will be improved.

KEY WORDS: AROMA OIL MASSAGE / FATIGUE / QUALITY OF SLEEP /
POSTPARTUM MOTHER

154 pages