

กระบวนการพัฒนาสื่อรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย เพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

นิรมล บางพระ*

หลักสูตรนิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

Received: 28 February 2024

Revised: 7 May 2024

Accepted: 2 June 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษากระบวนการในการสื่อสารเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ (2) เพื่อผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ และ (3) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพจากการใช้สื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ การวิจัยแบบสหวิธีการ ทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า จังหวัดสมุทรปราการ ผลการวิจัยพบว่า เมนูที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ 7 เมนู ได้แก่ น้ำพริกปลาเผา แกงส้มใบชะคราม กะปิผัดไข่ น้ำพริกขมิ้นยาเรือ แกงเลียงผักขม ต้มจืดยอดกะทกรก และปลาต้มพริกไทยกระเทียม สำหรับสื่อรณรงค์ใช้ชื่อว่า “ครัววัย S-A-P (แซ่บ) แหลมฟ้าผ่า” เนื้อหาที่ปรากฏในสื่อประกอบด้วย การแนะนำเมนู การแนะนำวัตถุดิบ สารอาหารและคุณประโยชน์ของแต่ละเมนู เพลงพื้นบ้านภาคกลางเกี่ยวกับเมนูอาหาร และการสาธิตการทำอาหาร สื่อที่ใช้ในการรณรงค์คือสื่อวีดิทัศน์ ที่อาจนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์ เครื่องเล่น DVD รวมถึงแผ่นพับ สำหรับผลการทดสอบประสิทธิภาพสื่อพบว่า หลังการรับชมสื่อรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยกลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทุกด้านของคลิปวิดีโอเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยมีคุณภาพระดับมาก และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะเมนู วัตถุดิบเมนู ขั้นตอนการปรุง สารอาหารที่ได้และประโยชน์ที่ได้ของอาหารทั้ง 7 เมนูอาหารในระดับมากที่สุด ซึ่งทั้งหมดจะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนาสื่อรณรงค์ เมนูภูมิปัญญาอาหารไทย การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

* ผู้ประสานงานหลัก; อีเมล: niramon.b@dru.ac.th

Development Process of Campaign Media for the Consumption of Thai Healthy Food Wisdom in Elderly

Niramon Bangphra*

Communication Arts Program. Faculty of Management Sciences,
Dhonburi Rajabhat University.

Received: 28 February 2024

Revised: 7 May 2024

Accepted: 2 June 2024

Abstract

The objectives of this research were (1) to study the communication process for campaigning for the consumption of Thai food wisdom menus for the health care of the elderly, (2) to produce media to campaign for the consumption of Thai food wisdom menus for the health care of the elderly and (3) to test the effectiveness of using media to campaign for the consumption of Thai food wisdom menus for the health care of the elderly. Mixed-methods research is applied to approach whereby researcher collects and analyze both quantitative and qualitative data within the same study. The sample group was elderly people in Laem Phapha Sub-District for viewing media and examination the media performance on the cognition of Thai wisdom menus. The finding showed that there are 7 menus are good for elderly health. The namely of 7 menus: Lam Pan Chili Paste, Chakram Leaf Sour Soup, Fried Shrimp Paste with Eggs, Chan Ya Ruea Chilli Paste, Spicy with Local Spinach Soup, Local Passionflower Shoots Clear Soup, and River Fish with Garlic and Pepper Soup. Media campaign's title is "Krua Whai S-A-P Laem Phapha" Content that appears in the media includes menu recommendations, ingredient recommendations. Nutrients and benefits of each menu central region folk songs about food menus and cooking demonstrations. The media used in the campaign is video media. that may be presented through online media, DVD players, Including brochure. Assessment result, it was found that after watching the media campaign for the consumption of Thai food wisdom menus, the sampling group were satisfied with all aspects of the video clips in a high level of quality, knowledge and understanding of menu characteristics, ingredients, cooking demonstrate, nutrition and benefits of the 7 menus. All programs will be used elderly health.

Keywords: Media Campaign Development, Thai Wisdom Menu, Elderly Health Care

* Corresponding Author; E-mail: niramon.b@dru.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุในปี 2563 กระทรวงสาธารณสุข (Ministry of Public Health, 2014) ได้คาดการณ์ปัญหาของผู้สูงอายุไว้ว่า วัยทำงาน 100 คน ต้องดูแลผู้สูงอายุ 30.3 คน ผู้สูงอายุ ร้อยละ 0.6 - 11.9 มีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันพื้นฐาน และผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมประจำวันพื้นฐานถึงร้อยละ 15.5 ซึ่งตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอมะนัง จังหวัดสตูลมีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี มีประมาณ 660 คน โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเองได้ และผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยการพึ่งพิงหรือผู้สูงอายุที่มีภาวะป่วยติดเตียงจำนวน 20 คน ข้อมูลจากกองทุนพัฒนาสุขภาพ (Health Development Funds, 2019) พบว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ยังดูแลตัวเองได้และเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ซึ่งโรคดังกล่าวนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง สถานการณ์ในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่บริโภคอาหารอย่างไม่ถูกต้อง ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ขาดความรู้ความเข้าใจในโรคและอาการที่เป็น และเป้าหมายของแผนพัฒนาด้านสุขภาพขององค์การบริหารส่วนตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอมะนัง จังหวัดสตูล ต้องการให้ประชาชนรู้จักการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีประโยชน์ ต้องการให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและองค์การบริหารส่วนตำบลแหลมฟ้าผ่าจัดให้มีการณรงค์เกี่ยวกับโทษของโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน เนื่องจากเจ้าหน้าที่ละเลยการให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ทีมงานขาดทักษะในการประชาสัมพันธ์และการประชาสัมพันธ์ที่มีอยู่นั้นไม่ทั่วถึง รูปแบบการประชาสัมพันธ์ไม่ดึงดูดใจ นโยบายในอนาคตต้องการให้ประชาชนรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีประโยชน์ ต้องการให้ประชาชนสนใจและเปิดรับฟังข่าวสารเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน รวมทั้งควรปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความดันโลหิตสูงและเบาหวานและโทษของโรคให้มากกว่านี้ เพื่อให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน และต้องการให้ผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์

จากข้อมูลข้างต้นที่นำเสนอขึ้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุของตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอมะนัง จังหวัดสตูล ควรหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุจากการรับประทานอาหาร ซึ่งในพื้นที่ของตำบลแหลมฟ้าผ่ามีพืชผักพื้นบ้านและอาหารทะเลท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการในการสร้างเสริมสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุ สามารถนำมาเป็นอาหารในการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนแหลมฟ้าผ่า อำเภอมะนัง จังหวัดสตูล (Health Security Funds, 2019) ซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรีมีการบริการวิชาการและการศึกษาวิจัยด้านวัฒนธรรมอาหารอย่างต่อเนื่องในพื้นที่จังหวัดสตูล งานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์เมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุมาทำสื่อสารผ่านสื่อเพื่อรณรงค์ให้เกิดการรับรู้และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ โดยจะนำเสนอเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอมะนัง จังหวัดสตูล ในรูปแบบของการรณรงค์คือสื่อวีดิทัศน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายนำไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป

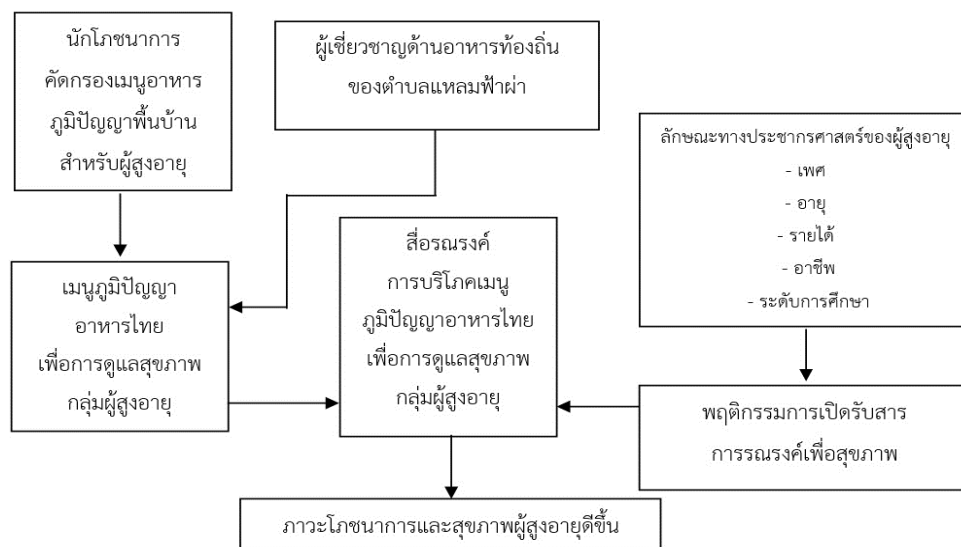
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการในการสื่อสารเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ
3. เพื่อทดสอบประสิทธิภาพจากการใช้สื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

ประโยชน์จากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงกระบวนการในการสื่อสารเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ
2. ได้มีสื่อที่ทำหน้าที่รณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ
3. ได้ทราบถึงประสิทธิภาพจากการใช้สื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยแบบสหวิธีการ (Multiple Methodology) ทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากรและตัวอย่าง

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ (1) ราชัญชุมชน ผู้นำชุมชน และผู้ประกอบการอาหารท้องถิ่นตำบลแหลมฟ้าผ่า จำนวน 6 คน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ และ (2) เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง

ในขั้นตอนของการทดสอบการรับรู้และความเข้าใจจากสื่อ ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วม จำนวน 42 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบ่งกลุ่ม โดยคัดเลือกจากทั้งหมด 5 หมู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างหมู่บ้านละ 8-9 คน รวมทั้งสิ้น 42 คน โดยทำแบบสอบถามก่อนการรับชม (Pre-Test) และแบบสอบถามหลังการรับชม (Post-Test) รายการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสื่อที่ได้ทดลองรับชม

2. การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร คือ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 250 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบ่งกลุ่ม โดยคัดเลือกจากทั้งหมด 5 หมู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างหมู่บ้านละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 250 คน

เครื่องมือวิจัย

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสัมภาษณ์ และ (2) แบบวิเคราะห์เมนูภูมิปัญญาอาหารไทย

2. การวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความต้องการด้านรูปแบบรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยของผู้สูงอายุตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ

1.1 สัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน ผู้นำชุมชน และผู้ประกอบการอาหารท้องถิ่นตำบลแหลมฟ้าผ่า จำนวน 6 คน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อให้ได้เมนูอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น 7 เมนู

1.2 นำเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยที่ได้จากข้อ 1.1 ให้นักโภชนาการ จำนวน 3 คน วิเคราะห์คุณค่าทางสารอาหารและความเหมาะสมด้านโภชนาการที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 7 เมนูจากทั้งหมด 15 เมนูอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำไปพัฒนาสื่อรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

1.3 สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และข้อมูลเกี่ยวกับการเปิดรับสื่อของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

2. การวิจัยเชิงปริมาณ

2.1 สอบถามความต้องการด้านรูปแบบรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยของผู้สูงอายุตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ รวมทั้งสิ้น 250 คน

2.2 พัฒนาสื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ และนำมาทดสอบวัดประสิทธิภาพความรู้ความเข้าใจที่เกิดจากการเปิดรับสื่อรณรงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณใช้สถิติเชิงบรรยาย

ผลการวิจัย

1. กระบวนการในการสื่อสารเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 4 ประเด็นดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน ผู้นำชุมชน และผู้ประกอบการท้องถิ่น ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอสุมทรีบุรีรัมย์ จังหวัดสุรินทร์ การวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการพรรณนาวิเคราะห์และตีความ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นของชุมชนตำบลแหลมฟ้าผ่า การถ่ายทอดตำรับอาหารของคนในท้องถิ่น วิธีการคือ ใช้การทำครัวร่วมกันกับผู้ใหญ่ในครอบครัว การบอกเล่าสืบทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นแต่ไม่ได้มีสูตรการปรุงอาหารเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างชัดเจนในการกำหนดปริมาณของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารแต่ละเมนู แต่ละครัวเรือนจะมีสูตรการปรุงอาหารเป็นของตนเองแต่มีลักษณะความคล้ายคลึงกัน มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องของวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป เช่น การใช้กะทิกล่องแทนกะทิมะพร้าวสดที่คั้นเอง การใส่ผงปรุงรสในอาหารเกือบทุกชนิด นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงวัตถุดิบของอาหารในแต่ละเมนูให้เป็นไปตามฤดูกาลหรือความสามารถในการแสวงหาอาหารทะเลในช่วงนั้น ๆ สำหรับการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวของชุมชน เวลาเด็กไม่สบายให้ทานข้าวเหนียวเปียก ต้มถั่วเขียว ไม่ต้องไปหาหมอ เพราะมองว่าแก้ร้อนในได้ ในอดีตมีอะไรก็ต้องทานเพราะการคมนาคมไม่สะดวกสบายแต่ปัจจุบันการเดินทางดีขึ้น สามารถหาวัตถุดิบการทำอาหารจากนอกพื้นที่ได้ไม่ยาก

1.1.2 วัตถุดิบท้องถิ่นที่นำมาประกอบอาหาร ในอดีตที่การคมนาคมและการเดินทางไม่สะดวกเหมือนในปัจจุบันนี้ใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารท้องถิ่น ทั้งพืชผักพื้นบ้าน เช่น ใบชะคราม ลูกลำแพน ผักเป็ดยะขาม ใบอ่อนกะทกรก ผักโขม ใบอ่อนโง้งกาง ตำลึง แสม รุ่ย ต้นจาก และอาหารทะเลท้องถิ่นที่ได้จากการประกอบอาชีพประมง เช่น กุ้ง ปลา เคย หอยนางรม ปู ก้ามดาบหรือปูเปรี้ยว ปลาตีน ซึ่งเป็นพืชและอาหารทะเลของท้องถิ่น และวัตถุดิบอื่น ๆ นั้นจะซื้อเพิ่มเติมจากตลาดท้องถิ่น

1.1.3 วัตถุดิบและเมนูอาหารที่นิยมบริโภคในท้องถิ่น วัตถุดิบ ได้แก่ ผักเป็ดยะขามหรือผักกระเป๋ายะขาม ใบโง้งกางอ่อน ใบชะคราม ลำแพน ผักโขม ตำลึง แสม รุ่ย เคย ปลาตีน ต้นจาก มะขาม หอยนางรม ปลากระบอก ปลาหมอต๋อง ต้นกะทกรก ปู ก้ามดาบหรือปูเปรี้ยว กุ้ง เมนูอาหาร ได้แก่ น้ำพริก ลำแพน แกงส้มใบชะคราม กะปิผัดไข่ น้ำพริกขมิ้นยาเรือ แกงเลียงผักขม ต้มจืดยอดกะทกรก ปลาท้มพริกไทยกระเทียม

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักโภชนาการ เพื่อให้ได้ข้อมูลทางด้านโภชนาการของ 7 เมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.2.1 เมนูที่ 1 น้ำพริก ลำแพน เมนูนี้ในส่วนประกอบโปรตีนอาจเพิ่มเติมเนื้อสัตว์สุก เช่น เนื้อกุ้งสุก/เนื้อปลาสุก โขลกกับน้ำพริก เป็นการดัดแปลงส่วนประกอบอาหาร โดยเพิ่มวัตถุดิบ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ หรือนำมาใช้กะปิเคี้ยว เพราะจะให้ปริมาณโปรตีนมากกว่ากะปิธรรมดาที่ให้ปริมาณโซเดียมที่มากกว่า

1.2.2 เมนูที่ 2 แกงส้มใบชะคราม เมนูนี้ดีและเหมาะสมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพทางโภชนาการของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีสารอาหารครบถ้วนและหลากหลายส่งผลดีต่อการทำงานของร่างกายส่งผลให้มีภาวะโภชนาการดี และใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและมีการปรุงด้วยสมุนไพรที่หลากหลาย

1.2.3 เมนูที่ 3 กะปิผัดไข่ เมนูนี้ควรปรับปรุงสัดส่วนเครื่องปรุง โดยเฉพาะโปรตีนและโซเดียมที่มีปริมาณสูงกว่าความต้องการของผู้สูงอายุต่อวัน เมนูนี้อาจมีการเสริมผักทองเป็นส่วนประกอบได้ เพื่อเสริมคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจากผักหัว เพิ่มสารพฤกษเคมี สารสี สารต้านอนุมูลอิสระและเพิ่มใยอาหาร

1.2.4 เมนูที่ 4 น้ำพริกชั้นยาเรือ เมนูนี้ควรเพิ่มสัดส่วนของกะปิและลดน้ำปลา เพราะจะได้สารอาหารเพิ่มขึ้น แนะนำให้เสริมผักผักระบาย เพราะเส้นใยผักช่วยระบบการย่อยอาหาร ควรเพิ่มคาร์โบไฮเดรต และวิตามิน เสริมพร้อมกับไข่ต้มหรือปลาต้ม เพื่อเพิ่มโปรตีนและธาตุเหล็กจากไข่

1.2.5 เมนูที่ 5 แกงเลียงผัดขมิ้น เมนูนี้เป็นรายการอาหารที่ตื่นตัววัตถุดิบท้องถิ่นมาใช้และมีสมุนไพรที่หลากหลาย เช่น พริกไทย มีฤทธิ์ช่วยในการย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ บรรเทาความร้อนในร่างกาย สามารถลดเรื่องไขมันได้ ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

1.2.6 เมนูที่ 6 ต้มจืดยอดกะทกรก เมนูนี้ยอดอ่อนกะทกรกมีสารที่เรียกว่า Purine ที่มีค่าสูง จึงอาจไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีภาวะโรคเกาต์ ควรเพิ่มผักแครอทเพื่อเพิ่มปริมาณคาร์โบไฮเดรต วิตามิน และสารสี อีกทั้งจะช่วยเสริมความน่าทานจากสีส้มของอาหารมากขึ้นด้วย

1.2.7 เมนูที่ 7 ปลาต้มพริกไทยกระเทียม เมนูนี้เป็นรายการอาหารที่ดี ใช้วัตถุดิบที่ง่ายแต่มีประโยชน์ในทางโภชนาการ โดยเฉพาะสมุนไพรและโปรตีนจากปลาหมอคอดทะลุ แนะนำให้ใส่ปริมาณน้ำเพิ่มเพื่อให้อาหารมีความชุ่มฉ่ำน่าทาน และทานได้ง่ายไม่แห้งเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ

1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่บริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่น และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุในตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอสุมทรีบุรีรัมย์ จังหวัดสมุทรปราการ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบการพรรณนาวิเคราะห์และตีความ พบว่า โรคที่ผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นคือ เบาหวาน ความดัน ไขมัน NCDs โรคพื้นฐานไม่ได้มีอาการที่รุนแรงมากและโรคคนชรา ผู้สูงอายุในพื้นที่มีลักษณะภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ โดยวัดจากรูปร่างและมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน สำหรับภาวะโภชนาการนั้นส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดัน ไขมัน บุคคลที่มีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นญาติและคนในครอบครัว ผู้สูงอายุจะรับฟังข่าวสารด้านสุขภาพจากอาสาสมัคร สำหรับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุนั้นทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะมีการจัดการอบรมให้เฉพาะสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ สำหรับลักษณะของการสื่อสารที่ใช้เพื่อการรณรงค์ด้านสุขภาพในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอสุมทรีบุรีรัมย์ จังหวัดสมุทรปราการ มีลักษณะที่หลากหลายทั้งรูปแบบการสื่อสารผ่านหอกระจายข่าว สื่อบุคคลผ่านทางผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน กลุ่มอาสาสมัคร โดยผู้สูงอายุที่อายุในช่วง 60 ปี มีความสามารถในการใช้ Smartphone เข้าสู่ออนไลน์ได้ หากถ้าไม่มีโทรศัพท์ของตนเองก็อาศัยลูกหลานในครอบครัวในการเข้าถึงการสื่อสารออนไลน์ สำหรับ Application Line ขององค์การบริหารส่วนตำบลแหลมฟ้าผ่ายังไม่ได้มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารแต่ใช้ในการรับเรื่องร้องเรียนในท้องถิ่น สำหรับการใช้สื่อบุคคลนั้นนับได้ว่าเป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้มากที่สุดเนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ทางพื้นที่ของตำบลแหลมฟ้าผ่า สำหรับเนื้อหาของสื่อที่ผ่านมาไม่ได้พูดเน้นเรื่องสุขภาพ ส่วนใหญ่จะเป็นการบอกกล่าวเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับในพื้นที่

1.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอสุมทรีบุรีรัมย์ จังหวัดสมุทรปราการ โดยใช้วิเคราะห์สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพของสื่อรณรงค์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในท้องถิ่นผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 250 คน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส

ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ประกอบอาชีพ แต่ยังคงมีรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและจากบุตร และไม่มีโรคประจำตัว มีความสนใจในการนำเสนอเมนูอาหารที่บอกเล่าถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบของอาหาร เรื่องราวความเป็นมาของอาหาร สามารถทำอาหารตามสื่อที่นำเสนอเมนูอาหารได้ไม่ยากเกินไป และประโยชน์ของอาหารที่นำเสนอ สนใจรับชมการนำเสนอเมนูอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเป็นยา ข้อมูลที่ต้องการให้ปรากฏในสื่อที่ผลิตเมนูภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้แก่ ข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ข้อมูลสาระน่ารู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหาร และข้อมูลรายละเอียดประโยชน์ของวัตถุดิบที่มีในอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้ปรุงอาหารเมนูภูมิปัญญาท้องถิ่นควรเป็นผู้ปรุงอาหารในท้องถิ่น ผู้ที่เหมาะสมเป็นพิธีกรในการดำเนินรายการได้ทั้งพิธีกรมืออาชีพและนักโภชนาการ การใช้ภาษาเพื่อการนำเสนอในรายการควรเป็นภาษาเพื่อการสนทนาเป็นภาษาระดับปากหรือภาษาแบบกันเอง สถานที่ที่เหมาะสมในการถ่ายทำรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยคือ สถานที่ต่างๆของตำบลแหลมฟ้าผ่า ด้านกระบวนการผลิตที่ผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมโดยนำผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ต้องการเข้าร่วมในส่วนของการสร้างสรรค์ในส่วนข้อมูลและการเขียนบท โดยในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ให้ปราชญ์ชุมชน แม่ครัวท้องถิ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกเมนูอาหาร และนำแนวทางจากแบบสอบถามที่สอบถามผู้สูงอายุในท้องถิ่นมาเป็นองค์ประกอบในการสร้างสรรค์บทรายการ และผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ต้องการเข้าร่วมในส่วนของผู้ร่วมปรุงอาหาร ความยาวในการนำเสนอรายการที่เหมาะสม คือ 10 นาที รูปแบบรายการควรมีความหลากหลายทั้งสาระและความบันเทิง สำหรับแนวทางการเผยแพร่สื่อควรนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Application Line หรือ Youtube เครื่องเล่นแผ่น DVD ของที่พักอาศัยของตนเอง และสื่ออื่นๆ เช่น โทรทัศน์ นอกจากสื่อวีดิทัศน์แล้วผู้วิจัยได้ผลิตสื่อแผ่นพับเพิ่มขึ้นเพื่อให้ตรงกับการใช้งานของกลุ่มเป้าหมายที่อาจไม่สะดวกรับชมสื่อวีดิทัศน์

2. การผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

การพัฒนาและการผลิตสื่อรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุนั้นผู้วิจัยได้นำเนื้อหาเมนูภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้ง 7 เมนู มาสร้างสรรค์บทรายการโทรทัศน์มีลักษณะ ดังนี้ ตั้งชื่อรายการ คือ “ครัววัย S-A-P (แซ่บ) แหลมฟ้าผ่า” ชื่อรายการบ่งบอกถึงชื่อรายการเกี่ยวกับการทำอาหาร กลุ่มเป้าหมายคือ คนวัย S-A-P วัยแซ่บ หรือกลุ่มผู้สูงอายุ และอาศัยอยู่ในตำบลแหลมฟ้าผ่า รายละเอียดรายการมีดังนี้ (1) รูปแบบคลิปรายการทำอาหารที่เปิดรับชม ได้แก่ พาไปเรียนรู้ถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบของอาหาร บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาของอาหาร ความสามารถในการประกอบอาหารตามที่ไม่ยากเกินไป และนำเสนอถึงประโยชน์ของอาหารที่ทำ (2) ประเภชเนื้อหาของคลิปรายการอาหารที่สนใจเปิดรับชม ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเสริมสุขภาพ และอาหารเป็นยา (3) ข้อมูลที่ต้องการให้ปรากฏในรายการอาหารท้องถิ่น ได้แก่ ข้อมูลด้านโภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ข้อมูลสาระน่ารู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยอาหาร ข้อมูลรายละเอียดประโยชน์ของวัตถุดิบที่มีในอาหารแต่ละชนิด ข้อมูลเกี่ยวกับเมนูภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น (4) รูปแบบของรายการ ได้แก่ รูปแบบรายการแบบผสมผสาน ทั้งสาระและความบันเทิง สารคดีเล่าเรื่องอาหาร มุ่งเน้นการสาธิตทำอาหาร (5) ความยาวของคลิปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย ประมาณ 10-15 นาทีต่อ 1 เรื่องที่นำเสนอ (6) แหล่งสื่อที่สามารถเปิดรับชมสื่อได้อย่างสะดวก ได้แก่ สื่อออนไลน์ เช่น Application Line หรือ Youtube เครื่องเล่นแผ่น DVD ของที่พักอาศัยของท่านเอง การนำเสนอผ่านสื่อในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และการนำเสนอผ่านสื่อในสถานที่ประชุมระดับท้องถิ่นซึ่งข้อสรุปทั้ง 6 ข้อ นั้นผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางของการผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุของตำบลแหลมฟ้าผ่าในขั้นตอนต่อไป

3. การทดสอบประสิทธิภาพจากการใช้สื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่าทั้งก่อนและหลัง (Pre-Test และ Post-Test) การรับชมเทปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เทปรายการ เพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ มีดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ชมที่มีต่อความรู้ความเข้าใจก่อนการรับชมคลิปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เมนู โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปน้อยที่สุด ดังนี้ เมนูแกงส้มใบชะคราม และเมนูปลาต้มพริกไทยกระเทียม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ 3.25 เมนูกะปิผัดไข่ โดยมีค่าเฉลี่ย 3.24 เมนูต้มจืดกะทกรก โดยมีค่าเฉลี่ย 3.11 เมนูน้ำพริกตำแพน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.07 เมนูแกงเลียงผักขม โดยมีค่าเฉลี่ย 2.97 และเมนูน้ำพริกขี้หนุ่ย โดยมีค่าเฉลี่ย 2.9

3.2 ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้ชมที่มีต่อความรู้ความเข้าใจหลังการรับชมคลิปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เมนู โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปน้อยที่สุด ดังนี้ เมนูแกงส้มใบชะคราม โดยมีค่าเฉลี่ย 4.76 เมนูกะปิผัดไข่ และเมนูแกงเลียงผักขม โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ 4.72 เมนูน้ำพริกตำแพน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.78 เมนูปลาต้มพริกไทยกระเทียม โดยมีค่าเฉลี่ย 4.65 เมนูต้มจืดกะทกรก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.62 และเมนูน้ำพริกขี้หนุ่ย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.61

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นในข้อ 3.1 และ 3.2 พบว่า หลังจากการรับชมคลิปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เมนู ผู้สูงอายุมีความความรู้ความเข้าใจเกี่ยวเมนูอาหารทั้ง 7 เมนู เพิ่มขึ้นอย่างมาก

อภิปรายผล

1. กระบวนการในการสื่อสารเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ เรื่องปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่ด้วยโรคที่ไม่ติดต่อหรือ NCDs ซึ่งสอดคล้องกับผลของแบบสอบถามผู้สูงอายุของตำบลแหลมฟ้าผ่าเกี่ยวกับโรคประจำตัว 3 อันดับแรกได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันในเลือดสูง โดยโรคที่เกิดขึ้นนั้นมีปัจจัยมาจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นประเด็นที่เหมาะสมนำมาใช้ในการรณรงค์ด้านสุขภาพกับกลุ่มผู้สูงอายุตำบลแหลมฟ้าผ่า โดยเริ่มต้นผู้วิจัยนำแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อการรณรงค์ (Public Communication Campaign Evaluation) Coffman (2002) ซึ่งการรณรงค์เป็นการใช้ข้อความในการสื่อสารและการจัดการในการจัดกิจกรรมการสื่อสารที่มีความต้องการพิเศษต่อผลที่ต้องการจะได้รับที่ส่งผลต่อสมาชิกกลุ่มใหญ่ทั้งในส่วนบุคคลและระยะเวลาที่ต้องการความเฉพาะเจาะจง เพื่อการออกแบบพฤติกรรมตามที่สังคมต้องการและมีความต้องการอย่างมากในการเปลี่ยนแปลง โดยการรณรงค์นั้นแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนบุคคล (Individual Behavior Change) การสื่อสารเพื่อพยายามเปลี่ยนแปลงบุคคลในส่วนของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและเป็นปัญหาของสังคมหรือความต้องการให้เกิดพฤติกรรมที่มีส่วนในการขับเคลื่อนให้บุคคลหรือว่าสังคมดีขึ้น และ (2) การรณรงค์ต่อที่สาธารณะ (Public Will Campaigns) การสื่อสารที่ต้องการให้เกิดผลต่อพฤติกรรมของสาธารณะเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านนโยบาย การรณรงค์สาธารณะต้องการสร้างให้เกิดความเข้าใจแต่ไม่ได้ต้องการเพิ่มในส่วนของสมาชิกอย่างรวดเร็ว

ซึ่งงานวิจัยฉบับนี้มุ่งเน้นให้เกิดการรณรงค์ทั้ง 2 ลักษณะข้างต้นทั้งในส่วนบุคคลและระดับสาธารณะ โดยมีเป้าหมายในการรณรงค์ดังนี้ (1) การรณรงค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับบุคคลของผู้สูงอายุได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและส่งผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้นย่อมส่งผลต่อ

ระดับสังคมและชุมชนต่อไปโดยผู้วิจัยจะทำการรณรงค์โดยผ่านสื่อทั้งออนไลน์และออฟไลน์ในการสื่อสารเรื่องเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งการสื่อสารในรูปแบบของออนไลน์คือ การนำเสนอรายการอาหารเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนู ผ่านสื่อออนไลน์ และสำหรับการสื่อสารแบบออฟไลน์ คือ การนำเสนอผ่านแผ่นพับเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนู ที่จะมอบให้กับหน่วยงานของรัฐในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า เพื่อนำไปแจกให้กับผู้สูงอายุรายบุคคล (2) การรณรงค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในระดับสาธารณะ ผู้วิจัยจะนำเทปรายการอาหารเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนู และแผ่นพับเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนู เพื่อใช้ประกอบการรณรงค์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในท้องถิ่น อีกทางเป็นแนวทางหนึ่งของการสนับสนุนงบประมาณและการประชาสัมพันธ์เพื่อแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานในพื้นที่ซึ่งจะเป็นไปตามเป้าหมายของแผนพัฒนาด้านสุขภาพขององค์การบริหารส่วนตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

2. การผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ประเด็นเกี่ยวกับการผลิตสื่อในการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำแนวทางเกี่ยวกับการผลิตสื่อในรายการวิทยุโทรทัศน์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้ (Sirisuntornpaiboon et al. 2022)

2.1 ขั้นตอนการผลิต ผู้วิจัยเริ่มกระบวนการพัฒนาและผลิตสื่อตั้งแต่การเก็บข้อมูลโดยเริ่มต้นศึกษาเอกสารข้อมูลพื้นฐานจากงานวิจัยเดิมของพื้นที่ เอกสารทางราชการของหน่วยงานในพื้นที่ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้เชิญปราชญ์ชาวบ้าน แม่ครัวท้องถิ่น แม่ครัวของโฮมสเตย์ อดีตผู้ใหญ่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน สัมภาษณ์ถึงเมนูอาหารประจำ และนำไปให้นักโภชนาการทำการคัดเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งให้นักโภชนาการวิเคราะห์ความเหมาะสมของปริมาณสัดส่วนของแต่ละเมนู รวมถึงบอกถึงประโยชน์และคุณค่าด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุด้วย จึงทำให้เมนูอาหารจากงานวิจัยฉบับนี้ได้รับการวิเคราะห์อย่างถูกต้องจากนักโภชนาการและมีความเหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ซึ่งเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนูจากงานวิจัยฉบับนี้ได้ทำการวิเคราะห์สารอาหารจากโภชนาการตามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการในแต่ละวัน หลังจากนั้นผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพ รูปแบบการสื่อสาร ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า โดยผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์คือ เจ้าหน้าที่บริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ตัวแทนชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และเก็บข้อมูลแบบสอบถามเรื่องการเปิดรับสื่อรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุจากตัวแทนผู้สูงอายุ เมื่อผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลแล้วจึงทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนบทรายการโทรทัศน์ในลำดับถัดไป

ขั้นตอนของการเขียนบทรายการโทรทัศน์นั้นได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมและสังเคราะห์แล้วข้างต้นมาเป็นแนวทางของการผลิตบทรายการ โดยเริ่มจากการออกแบบชื่อรายการโดยนำคำว่า Silver-Age-People มาย่อให้เหลือ 3 ตัวอักษร คือ S-A-P ซึ่งเมื่ออ่านออกเสียงแล้วพ้องเสียงกับภาษาไทยคำว่า แซ่บ แปลว่า อร่อย ที่ปรากฏความหมายในราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (The Royal Institute, 2022) จึงเป็นที่มาของชื่อสื่อรณรงค์ในครั้งนี้ว่า “ครัววัย S-A-P (แซ่บ) แหลมฟ้าผ่า” ไก่รายการเป็นสัญลักษณ์การ์ตูนรูป “พ่อครัวและแม่ครัวสวมหมวกผู้ปรุงอาหาร” ขั้นตอนการผลิตนี้มีแบ่งส่วนงานออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ (1) การเตรียมการผลิตกับทีมงานถ่ายทำรายการ คัดเลือกทีมงานถ่ายทำโดยให้มีหน้าที่ผู้กำกับรายการ กล้อง ฝ่ายแสง ฝ่ายกราฟิกและตัดต่อ และการเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ การถ่ายทำ 2 ครั้ง ครั้งที่หนึ่งคือ การถ่ายทำช่วงเพลงพื้นบ้านที่ถ่ายในสตูดิโอ และครั้งที่สองส่วนของการสาธิตการทำอาหารถ่ายทำที่

ตำบลแหลมฟ้าผ่า (2) การเตรียมการผลิตกับทีมเพลงพื้นบ้าน ก่อนการถ่ายทำเพลงพื้นบ้าน ได้ส่งเนื้อหาของเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เมนู ที่ได้จากนักโภชนาการให้กับทีมเพลงพื้นบ้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้านช่วยแต่งบทกลอน เพื่อเป็นการนำเสนอรายละเอียดของเมนูอาหารให้สามารถเข้าใจได้ง่ายทั้งในเชิงสาระความรู้ควบคู่ไปกับสุนทรียะในการรับชมสื่อ พร้อมกับการชักซ้อมกับกล้องในวันที่ถ่ายทำจริง (3) การเตรียมการผลิตกับทีมผู้ปรุงอาหาร ผู้วิจัยประสานกับแม่ครัวท้องถิ่นของตำบลแหลมฟ้าผ่าในการจัดหาวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้เป็นวัตถุดิบอาหารทั้ง 7 เมนู ซึ่งพบว่าช่วงเดือนกุมภาพันธ์ที่ถ่ายทำเป็นช่วงนอกฤดูกาลของผักขมจึงพบได้น้อย อาจกล่าวได้ว่าอาหารท้องถิ่นบางเมนูนั้นสามารถรับประทานเฉพาะฤดูกาล (4) การเตรียมการผลิตและชักซ้อมกับพิธีกร ผู้วิจัยคัดเลือกพิธีกรตามผลของแบบสอบถามผู้สูงอายุคือ พิธีกรมีอาชีพหรือนักโภชนาการ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกนักโภชนาการที่เป็นอาจารย์ด้านการโรงแรม สอนด้านอาหาร และจบการศึกษาด้านโภชนาการโดยตรง อีกทั้งมีความสามารถในการเป็นพิธีกรให้มาดำเนินรายการ ก่อนการถ่ายทำจริงได้มีการซ้อมบทก่อนเข้ากล้องและซ้อมมุกกล้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการถ่ายทำ (5) การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการถ่ายทำรายการ สถานที่ในการถ่ายทำนั้นแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ การถ่ายทำในสตูดิโอและนอกสถานที่คือ พื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า จัดเตรียมอุปกรณ์การถ่ายทำตามบทรายการ

2.2 ขั้นตอนการผลิต ขั้นตอนของการผลิตรายการนั้นดำเนินการตามแผนงานที่วางไว้ รวมทั้งการทำงานของบุคลากรที่ได้ประสานงานไว้ ทั้งการถ่ายทำเพลงพื้นบ้านในสตูดิโอและการถ่ายทำนอกสถานที่ในส่วนของการถ่ายทำช่วงต่าง ๆ ของรายการ ทั้งส่วนของการพูดเปิดรายการของพิธีกร การแนะนำวัตถุดิบเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยในแต่ละเทป การพูดส่งต่อช่วงเพลงพื้นบ้าน และช่วงสุดท้ายคือ การสาธิตการทำอาหารและกล่าวปิดรายการ โดยรายการเมนูภูมิปัญญาไทยนี้เป็นรายการที่บันทึกเทปไว้ก่อนจึงนำไปตัดต่อในขั้นต่อไป

2.3 ขั้นตอนหลังการผลิต ขั้นตอนสุดท้ายของการผลิตสื่อในการรณรงค์ของงานวิจัยฉบับนี้ แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ (1) การตัดต่อลำดับภาพ หลังจากการถ่ายทำตามบทรายการที่วางไว้เรียบร้อยแล้ว ทีมงานจัดเรียงภาพ และทำกราฟิกส่วนต่าง ๆ ของรายการ เมื่อการตัดต่อเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้วพบว่า เทปรายการแต่ละเมื่อนั้นมีความยาวเกินกว่า 10 นาที ตามที่วางแผนไว้ในบทที่กำหนด แต่ไม่เกิน 15 นาที ซึ่งสอดคล้องกับผลจากแบบสอบถามผู้สูงอายุที่ต้องการรับชมรายการโดยมีความยาวของคลิปรายการที่เหมาะสม คือ 10 นาที และรองลงมา คือ 15 นาที เมื่อผลิตรายการเสร็จแล้วผู้วิจัยและผู้กำกับรายการทำการตรวจสอบรายการทั้งหมด (2) การประเมินรายการ เมื่อตัดต่อเสร็จสมบูรณ์แล้วได้ให้กลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมายเข้าร่วมการทดสอบการรับรู้และความเข้าใจจากสื่อ จำนวน 42 คน โดยการชมเทปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยทั้ง 7 เทปรายการและการทำแบบสอบถามก่อนการรับชม (Pre-Test) และแบบสอบถามหลังการรับชม (Post-Test) รายการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจที่มีต่อสื่อที่ได้ทดลองรับชมรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า

3. การทดสอบประสิทธิภาพจากการใช้สื่อเพื่อการรณรงค์การบริโภคเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยเพื่อการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ ผลการวิจัยในประเด็นการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังการรับชมสื่อ พบว่า ก่อนการรับชมสื่อมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเมนูทั้ง 7 เมนูอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังจากการรับชมสื่อพบว่า มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเมนูทั้ง 7 เมนูอยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 แสดงผลการศึกษเปรียบเทียบระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เมนู

ประเด็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเมนู	ระดับความรู้ความเข้าใจก่อนชมคลิป			ระดับความรู้ความเข้าใจหลังชมคลิป		
	Mean	SD	ระดับความสำคัญ	Mean	SD	ระดับความสำคัญ
1. เมนูที่ 1 น้ำพริกตำแพน						
1.1 ลักษณะของเมนู	3.19	1.13	ปานกลาง	4.57	.63	มากที่สุด
1.2 วัตถุดิบของเมนู	3.23	1.18	ปานกลาง	4.71	.55	มากที่สุด
1.3 ขั้นตอนการปรุง	3.26	1.14	ปานกลาง	4.78	.51	มากที่สุด
1.4 สารอาหารที่ได้	2.78	1.27	ปานกลาง	4.66	.61	มากที่สุด
1.5 ประโยชน์ที่ได้	2.92	1.23	ปานกลาง	4.69	.60	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูน้ำพริกตำแพน	3.07	1.19	ปานกลาง	4.68	.58	มากที่สุด
2. เมนูที่ 2 แกงส้มใบชะคราม						
2.1 ลักษณะของเมนู	3.47	1.23443	ปานกลาง	4.71	.55	มากที่สุด
2.3 ขั้นตอนการปรุง	3.47	1.21451	ปานกลาง	4.80	.45	มากที่สุด
2.2 วัตถุดิบของเมนู	3.38	1.16770	ปานกลาง	4.76	.57	มากที่สุด
2.4 สารอาหารที่ได้	3.00	1.43136	ปานกลาง	4.80	.45	มากที่สุด
2.5 ประโยชน์ที่ได้	2.97	1.31572	ปานกลาง	4.76	.53	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูแกงส้มใบชะคราม	3.25	1.27	ปานกลาง	4.76	0.51	มากที่สุด
3. เมนูที่ 3 กะปิผัดไข่						
3.1 ลักษณะของเมนู	3.52	1.19	มาก	4.73	.58	มากที่สุด
3.2 วัตถุดิบของเมนู	3.30	1.37	ปานกลาง	4.76	.48	มากที่สุด
3.3 ขั้นตอนการปรุง	3.47	1.19	ปานกลาง	4.78	.56	มากที่สุด
3.4 สารอาหารที่ได้	3.09	1.33	ปานกลาง	4.71	.55	มากที่สุด
3.5 ประโยชน์ที่ได้	2.83	1.44	ปานกลาง	4.66	.61	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูกะปิผัดไข่	3.24	1.30	ปานกลาง	4.72	.55	มากที่สุด
4. เมนูที่ 4 น้ำพริกขมิ้นยาเรือ						
4.1 ลักษณะของเมนู	3.04	1.41	ปานกลาง	4.73	.49	มากที่สุด
4.2 วัตถุดิบของเมนู	3.00	1.37	ปานกลาง	4.64	.57	มากที่สุด
4.3 ขั้นตอนการปรุง	3.02	1.31	ปานกลาง	4.64	.61	มากที่สุด
4.4 สารอาหารที่ได้	2.73	1.39	ปานกลาง	4.54	.73	มากที่สุด
4.5 ประโยชน์ที่ได้	2.71	1.38	ปานกลาง	4.54	.70	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูน้ำพริกขมิ้นยาเรือ	2.9	1.37	ปานกลาง	4.61	.62	มากที่สุด
5. เมนูที่ 5 แกงเลียงผักขม						
5.1 ลักษณะของเมนู	3.19	1.15	ปานกลาง	4.73	.54	มากที่สุด
5.2 วัตถุดิบของเมนู	3.04	1.22	ปานกลาง	4.73	.54	มากที่สุด
5.3 ขั้นตอนการปรุง	2.95	1.30	ปานกลาง	4.76	.57	มากที่สุด
5.4 สารอาหารที่ได้	2.83	1.26	ปานกลาง	4.69	.56	มากที่สุด
5.5 ประโยชน์ที่ได้	2.85	1.31	ปานกลาง	4.71	.63	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูแกงเลียงผักขม	2.97	1.24	ปานกลาง	4.72	.56	มากที่สุด

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเมนู	ระดับความรู้ความเข้าใจก่อนชมคลิป			ระดับความรู้ความเข้าใจหลังชมคลิป		
	Mean	SD	ระดับความสำคัญ	Mean	SD	ระดับความสำคัญ
6. เมนูที่ 6 ต้มจืดยอดกะทกรก						
6.1 ลักษณะของเมนู	3.21	1.17	ปานกลาง	4.69	.64	มากที่สุด
6.2 วัตถุดิบของเมนู	3.14	1.18	ปานกลาง	4.64	.72	มากที่สุด
6.3 ขั้นตอนการปรุง	3.19	1.27	ปานกลาง	4.69	.71	มากที่สุด
6.4 สารอาหารที่ได้	3.07	1.29	ปานกลาง	4.52	.74	มากที่สุด
6.5 ประโยชน์ที่ได้	2.97	1.25	ปานกลาง	4.59	.82	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูต้มจืดยอดกะทกรก	3.11	1.23	ปานกลาง	4.62	.72	มากที่สุด
7. เมนูที่ 7 ปลาต้มพริกไทยกระเทียม						
7.1 ลักษณะของเมนู	3.54	1.15	มาก	4.71	.59	มากที่สุด
7.2 วัตถุดิบของเมนู	3.50	1.10	มาก	4.71	.63	มากที่สุด
7.3 ขั้นตอนการปรุง	3.30	1.35	ปานกลาง	4.69	.71	มากที่สุด
7.4 สารอาหารที่ได้	2.97	1.40	ปานกลาง	4.61	.62	มากที่สุด
7.5 ประโยชน์ที่ได้	2.97	1.40	ปานกลาง	4.54	.70	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยเมนูปลาต้มพริกไทยกระเทียม	3.25	1.28	ปานกลาง	4.65	.65	มากที่สุด

สำหรับประเด็นของความพึงพอใจที่มีต่อคลิปรายการเมนูภูมิปัญญาอาหารไทย 7 เมนู ในระดับมากที่สุดนี้ (1) ผู้สูงอายุที่รับชมเนื้อหาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ มีความเข้าใจถึงวัตถุดิบของเมนู มีความรู้ความสามารถในการประกอบอาหารเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยในการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ (2) ผู้ดำเนินรายการมีความสามารถในการใช้ภาษาอย่างถูกต้องเหมาะสม น้ำเสียงชัดเจน ชวนฟัง มีความสามารถในการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยให้กลุ่มผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย (3) อุปกรณ์ประกอบฉากมีความเหมาะสมในการถ่ายทำรายการ (4) ในส่วนของภาพรวมของผู้ถ่ายทอดการปรุงอาหารเมนูภูมิปัญญาอาหารไทยมีความเหมาะสม และ (5) ความยาวของคลิปวิดีโอมีความเหมาะสมในการนำเสนอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dhanarun (2016) ศึกษาเรื่อง การออกแบบสื่อผสมเพื่อการเรียนรู้โรคเบาหวานในผู้ป่วยวัยชรา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสื่อความรู้สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน และเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานเกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้ โดยมีกลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยคือผู้สูงอายุนั้น ค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจในการทำงานและจัดเก็บอยู่ในระดับดีถึงดีมาก มีความเหมาะสมและความสวยงามจากผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบอยู่ในระดับโดยรวมดี ซึ่งมีการสรุปผลให้เกิดแนวทางในการออกแบบสื่อผสมเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้ป่วยวัยชราในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยควรมีการติดตามประสิทธิผลของสื่อรณรงค์เมนูภูมิปัญญาอาหารไทยในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ในระยะยาว ซึ่งอาจจะต้องนำการทดสอบทางการแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้รับประทานเมนูอาหารตามการนำเสนอสื่อรณรงค์เมนูภูมิปัญญาอาหารไทยจากงานวิจัยฉบับนี้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในอนาคตเรื่องการสร้างสื่อรณรงค์กับกลุ่มผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของการเปิดรับสื่อและความสามารถในการสื่อสารของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ เช่น ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการจะมีความแตกต่างในการเปิดรับสื่อต่างกัน จากงานวิจัยพบว่า บางพื้นที่ของตำบลแหลมฟ้าผ่าไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตและผู้สูงอายุบางกลุ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ชำนาญ จึงเป็นข้อจำกัดในการสื่อสารกับผู้สูงอายุ หากต้องการใช้สื่อใหม่ในการสื่อสารรณรงค์ให้เกิดประสิทธิภาพในพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

- Coffman, J. (2002). *Public communication campaign evaluation: An environment scan of challenges, criticisms, practice, and opportunities*. Cambridge, MA: Harva Family Research Project.
- Dhanarun, T. (2016) Multimedia designs for learning diabetes with old age patients. *Veridian E-Journal, Silpakorn University. Humanities, Social Sciences, and Arts*, 6(3), 1-15. (in Thai)
- Health Development Funds. (2019). *Community Development Plan 2019*. Samut Prakan: Laem Phapha Subdistrict Administrative Organization. Phra Samut Chedi District, Samut Prakan Province. (in Thai)
- Health Security Funds. (2019). *Community Health Plan 2019*. Samut Prakan: Laem Phapha Subdistrict Administrative Organization. Phra Samut Chedi District, Samut Prakan Province. (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2014). *Strategy, Indicator and Data Collection Guidelines of Ministry of Public Health in fiscal year 2015*. Nonthaburi: Strategy and Planning Division of Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health. (in Thai)
- Sirisuntornpaiboon, A. Kingkaew, K. Chaojarern, P. and Kamsim, A. (2022). Format and Production Process of Live Streaming for Public Relations: A Case Study of Teeneephuket Facebook page. *Phuket Rajabhat University Academic Journal*, 18(2), 122-143. (in Thai)
- The Royal Institute. (2022). *SAP. Dictionary, Royal Graduate Edition 2011*. Office of the Royal Society. [Online]. Retrieved January 9, 2022, from: <https://dictionary.orst.go.th/> (in Thai)