

ผลของดนตรีต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของดนตรีต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัด

THE EFFECT OF MUSIC ON THE SLEEP QUALITY IN BREAST CANCER PATIENTS RECEIVING CHEMOTHERAPY

สุภัทรา ใจรงกา 5636576 RAAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : พรรณวดี พุทธิวัฒน์, วท.ค., ศุภกร วงศ์วัณญ, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลองชนิดสองกลุ่ม สุ่มแบ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง วัดดูประสงค์เพื่อศึกษาผลของดนตรีต่อคุณภาพการนอนหลับ ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดแบบผู้ป่วยนอก ที่คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช เลือกผู้ที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี จัดคู่ 4 คู่ ลักษณะเป็นกลุ่มควบคุม กับ กลุ่มทดลองกลุ่มละ 25 ราย มีดนตรีที่นำมาใช้ 5 ชุด ได้แก่ ดนตรีประกอบเสียงธรรมชาติ 2 ชุด เพลงไทยสากลบรรเลง 2 ชุด เสียงสวดมนต์ประกอบดนตรี 1 ชุด ให้กลุ่มทดลองเลือกนำดนตรีไปฟังที่บ้าน 2 ชุดตามที่พอใจ ก่อนนอนทุกคืนอย่างน้อย 14 คืน ช่วงเว้นว่างระหว่าง 1 รอบของการรับยาเคมี เก็บข้อมูลโดยใช้ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบคัดกรองหมวดหมู่ แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิทสเบอร์ก (ฉบับภาษาไทย) และแบบบันทึกการฟังดนตรีขณะอยู่บ้าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา, Paired t-test, Wilcoxon Signed-rank Test, Independent t-test และ Mann-Witney U Test

ผลการศึกษาพบว่าก่อนฟังดนตรี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับโดยรวมและรายองค์ประกอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลองหลังการฟังดนตรี ดีกว่าก่อนฟังดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยรวม ( $p < .001$ ) และรายองค์ประกอบ ได้แก่ ระยะเวลาของการนอนหลับในแต่ละคืน ( $p < .001$ ) ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย การรบกวนการนอนหลับ การใช้ยานอนหลับ ( $p < .01$ ) คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย และผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน ( $p < .05$ )

ภายหลังการทดลองพบว่า คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรวม ( $p < .001$ ) และบางองค์ประกอบ ได้แก่ การใช้ยานอนหลับ ( $p < .01$ ) คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย และการรบกวนการนอนหลับ ( $p < .05$ ) แต่ ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ ระยะเวลาของการนอนหลับระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับในแต่ละคืน ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) การวิเคราะห์โดยใช้เวลาจริงจากที่กลุ่มตัวอย่างประมาณพบว่ากลุ่มทดลองใช้เวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และระยะเวลานอนหลับในแต่ละคืนนานกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05, p < .01$ )

คำสำคัญ : ดนตรี / คุณภาพการนอนหลับ / ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม / เคมีบำบัด

**THE EFFECT OF MUSIC ON THE SLEEP QUALITY IN BREAST CANCER PATIENTS RECEIVING CHEMOTHERAPY**

SUPHATTRA CHAIRANGKA 5636576 RAAN/M

M.S.N. (ADULT NURSING)

THESIS ADVISORSY COMMITTEE : PANWADEE PUTWATANA, D.Sc.,  
SUPORN WONGVATUNYU, Ph.D.**ABSTRACT**

This randomized two group pre-post test study aimed to explore the effects of music on sleep quality in breast cancer patients receiving chemotherapy at The Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University. Fifty subjects with poor sleep quality who met the predetermine criteria were equally assigned into the control and the experimental group with matches paired by four characteristics. Two out of five sets of music (two natural music, two Thai modern music, and one musical prayer) were selected by the experimental group as they preferred. They were allowed to listen for at least 14 nights before sleep during the chemotherapy cycle. The instrument used for data collection consisted of a demographic data recording form, the set test and the Pittsburgh sleep Quality Index (Thai version). Data was analyzed by descriptive statistics, Paired t-test, Wilcoxon Signed-rank Test, Independent t-test, and Mann-Witney U Test.

The results revealed that before listening to the music, there were not significant difference in average sleep quality scores, either in total or in each part, between the control and the experimental group ( $p > .05$ ). After listening to the music for average of 20 nights, the experimental group had better total and set of sleep quality with a statistically significant difference ( $p < .001$  to  $p < .05$ ).

Compared to the control group at the post test, the experimental group had better total sleep quality with a statistical significance ( $p < .001$ ). The parts of sleep quality, which had a significant difference, were the sleep medication used ( $p < .01$ ), perceived better sleep quality and less sleep disturbance ( $p < .05$ ). The average scores of sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency and daytime dysfunction did not show a statistically significant difference ( $p > .05$ ). The time of sleep latency in minutes and sleep duration in hours were compared between the two groups. The experimental group had statistically shorter sleep latency ( $p < .05$ ) and longer sleep duration ( $p < .01$ ) than the control group.

**KEY WORDS : MUSIC/ SLEEP QUALITY / BREAST CANCER/  
CHEMOTHERAPY**

132 pages