

**FACTORS ASSOCIATED WITH PREVALENCE OF INSOMNIA
AMONG ADULTS AGED 50 AND OLDER IN THAILAND**



DECHA PONGSUPHAN

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF PRIMARY HEALTH CARE MANAGEMENT
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2017

Copyright by Mahidol University

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

FACTORS ASSOCIATED WITH PREVALENCE OF INSOMNIA AMONG ADULTS AGED 50 AND OLDER IN THAILAND

DECHA PONGSUPHAN 5537736 ADPM/M

M.P.H.M.

THESIS ADVISORY COMMITTEE : AROONSRI MONGKOLCHATI, Ph.D. ,
ORAPIN LAOSEE, Ph.D.**ABSTRACT**

In recent years the aging population has been increasing rapidly. Insomnia is a common health problem in the older adults in Thailand. To date, there have been very few investigations on the factors associated with prevalence of insomnia. This study cross-sectional aimed to investigate the factors associated with prevalence of insomnia. and was conducted from September 2015 to March 2016. Participants (n=3,769) were randomly selected from sixteen communities in fourteen provinces across different regions of Thailand. The established questionnaire from the study on Global ageing (SAGE) was modified according to variables in the study. The insomnia was evaluated by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) which is a self-rated questionnaire that assesses sleep quality and disturbances over a 1-month time interval. Descriptive statistics was used to calculate numbers and percentage and prevalence. Chi-square tests were used to assess the association between the independent factors and the outcome multiple logistic regression was used to analyze factors with strong evidence and P-value<0.05

The results revealed that the prevalence of insomnia was 20.2%, low back pain (AOR=2.06, p=0.000), temperatures (AOR=1.59, p=0.003), education (AOR=0.711, p=0.009), snoring sound (AOR = 1.62, p = 0.018), and partner (AOR = 1.31, p=0.026) were significantly associated with insomnia respectively.

This study concluded that insomnia is an important and common problem among adults aged 50 and older in Thailand. Health education must be promoted to people particularly the older adults to take care of themselves and prevent complications from chronic diseases such as low back pain, hypertension, and diabetes, Also older adults must sleep in good environment to improve insomnia.

KEY WORDS: INSOMNIA/ ELDERLY/ SLEEPING DISORDER/THAILAND

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และความชุกของภาวะการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ในประเทศไทย

FACTORS ASSOCIATED WITH PREVALENCE OF INSOMNIA AMONG ADULTS AGE 50 AND OLDER IN THAILAND

เดชา พงษ์สุพรรณ 5537736 ADPM/M

สม.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อรุณศรี มงคงชาติ, Ph.D., อรพินท์ เล่าชี, Ph.D.

บทคัดย่อ

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โรคนอนไม่หลับเป็นปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุในประเทศไทย จนถึงปัจจุบันมีการตรวจสอบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความชุกของการนอนไม่หลับในผู้ใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไปในประเทศไทยน้อยมาก

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความชุกของการนอนไม่หลับของผู้ใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไปในประเทศไทย

การศึกษาแบบตัดขวางนี้ดำเนินการตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2558 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2559 ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 3,769 คน ได้รับการคัดเลือกจากชุมชน 16 แห่งใน 14 จังหวัดทั่วภูมิภาคต่างๆของประเทศไทย แบบสอบถามที่ได้จากการศึกษาเรื่องอายุรเวทของโลก (SAGE) ได้มีการปรับเปลี่ยนตามตัวแปรในการศึกษาการนอนไม่หลับได้รับการประเมินโดยดัชนีวัดคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์ก (PSQI) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ประเมินด้วยตัวเองเพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับและการรบกวนในช่วงเวลา 1 เดือน ใช้สถิติเชิงพรรณนาในการคำนวณจำนวนและเปอร์เซ็นต์และความชุก การทดสอบไคสแควร์เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอิสระกับการถดถอยลอจิสติกหลายรายการที่ใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีค่าความเชื่อมั่นและค่า $P < 0.05$

ผลการศึกษาพบว่าความชุกของการนอนไม่หลับร้อยละ 20.2 อาการปวดหลังส่วนล่าง (AOR = 2.06, $p = 0.000$), อุณหภูมิ (AOR = 1.59, $p = 0.003$), การศึกษา (AOR = 0.711, $p = 0.009$), เสี่ยงกรน (AOR = 1.62, $p = 0.018$) และคู่นอน (AOR = 1.31, $p = 0.026$) มีความสัมพันธ์กับการนอนไม่หลับตามลำดับ

การศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าการนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่สำคัญและเป็นปัญหาร่วมกันของผู้ใหญ่อายุ 50 ปีขึ้นไปในประเทศไทย การศึกษาด้านสุขภาพต้องได้รับการส่งเสริมให้กับคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุดูแลตัวเองและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรครื้อรังเช่นอาการปวดหลังความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานและกระตุ้นให้นอนในสภาพแวดล้อมที่ดีเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ