

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยที่มีต่อระดับความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยต่อค่าความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
2. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตในระยะทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการศึกษานี้ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งมีระดับความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลอวุดมอำเภอศรีราชา จำนวน 4 ราย ซึ่งมีคุณสมบัติที่กำหนดไว้แล้ว

#### สรุปผลการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ได้ทำการทดลองโดยวิธีการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ในการลดระดับความดันโลหิต ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งมีเหตุผลส่งเสริมจากความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตค่าบนในระยะเส้นฐาน มีค่าคงที่ ทั้ง 4 รายดังนี้ ค่าความดันโลหิตค่าบนระยะเส้นฐาน (ระยะก่อนการทดลอง) เท่ากับ 159.33, 146.67, 158.67 และ 157.67 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ การวิเคราะห์แนวโน้ม พบว่า ค่า Z เท่ากับ 0.54, -1.25, -0.19 และ 1.61 ตามลำดับ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ความดันโลหิตค่าบนในช่วงเส้นฐาน มีความคงที่ ไม่มีแนวโน้มเกิดขึ้น และค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะเส้นฐาน มีค่าคงที่ ทั้ง 4 รายดังนี้ ค่าความดันโลหิตค่าล่างระยะเส้นฐาน เท่ากับ 94.50, 99.67, 101.17 และ 99.83 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ การวิเคราะห์แนวโน้ม พบว่า ค่า Z เท่ากับ 1.36, 0.08, 0.88 และ 1.36 ตามลำดับ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ความดันโลหิตค่าล่างในช่วงเส้นฐาน มีความคงที่ ไม่มีแนวโน้มเกิดขึ้น

2. ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีค่าความดันโลหิตค่าบน และค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้ง 4 ราย ดังนี้ ค่าความดันโลหิตค่าบนระยะทดลอง เท่ากับ 145.44, 133.06, 144.61 และ 145.44 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับซึ่งต่ำกว่าค่าความดันโลหิตค่าบนระยะก่อนการทดลอง คือ 159.33, 146.67, 158.67 และ 157.67 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ และค่าขนาดของผล (E.S.) มีค่า เท่ากับ -10.66, -7.37, -9.03 และ -7.32 ตามลำดับอย่างมีความสำคัญทางสถิติ ( $E.S. > .50$ ) และจากการวิเคราะห์แนวโน้มโดยนำข้อมูลช่วงเส้นฐานรวมเข้ากับ ช่วงทดลอง พบว่าค่าความดันโลหิตค่าบน มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ราย โดยมีค่า Z เท่ากับ 4.51, 4.45, 4.95 และ 5.17 ตามลำดับ แสดงว่าการทดลองทำให้ค่าความดันโลหิตค่าบนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และค่าความดันโลหิตค่าล่างระยะทดลองเท่ากับ 90.11, 91.72, 90.89 และ 97.22 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าค่าความดันโลหิตค่าล่าง ระยะก่อนการทดลอง คือ 94.50, 99.67, 101.17 และ 99.83 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ และค่าขนาดของผล (E.S.) เท่ากับ -1.03, -4.76, -4.14 และ -1.31 ตามลำดับ อย่างมีความสำคัญทางสถิติ ( $E.S. > .50$ ) และจากการวิเคราะห์แนวโน้ม โดยนำข้อมูลช่วงเส้นฐานรวมเข้ากับช่วงทดลอง พบว่าค่าความดันโลหิตค่าล่างมีการเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ราย โดยมีค่า Z เท่ากับ 5.56, 5.67, 5.67 และ 5.67 ตามลำดับ แสดงว่าการทดลองทำให้ค่าความดันโลหิตช่วงล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

3. ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตค่าบน และค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะทดลอง ต่ำกว่าระยะติดตามผลทั้ง 4 ราย ดังนี้ ค่าความดันโลหิตค่าบนระยะทดลอง เท่ากับ 145.44, 133.06, 144.61 และ 145.44 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ ต่ำกว่าค่าความดันโลหิตค่าบนระยะติดตามผล คือ 157.50, 143.00, 158.33 และ

158.17 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ และค่าขนาดของผล (E.S.) เท่ากับ -2.41, -2.41, -4.89 และ -4.41 ตามลำดับอย่างมีความสำคัญทางสถิติ ( $E.S. > .50$ ) และจากการวิเคราะห์แนวโน้ม โดยนำข้อมูลช่วงทดลองเข้ากับช่วงติดตามผล พบว่าค่าความดันโลหิตค่าบนมีการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 4 ราย โดยมีค่า Z เท่ากับ 4.33, 3.58, 4.96 และ 5.07 ตามลำดับ แสดงว่าการทดลองทำให้ค่าความดันโลหิตช่วงล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) และค่าความดันโลหิตค่าล่าง ระยะทดลองเท่ากับ 90.11, 91.72, 90.89 และ 97.22 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ ต่ำกว่าค่าความดันโลหิตค่าล่างระยะติดตามผล คือ 95.67, 97.17, 100.67 และ 100.67 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ และค่าขนาดของผล (E.S.) เท่ากับ -2.08, -1.89, -9.92 และ -3.49 ตามลำดับ อย่างมีความสำคัญทางสถิติ ( $E.S. > .50$ ) และจากการวิเคราะห์แนวโน้ม โดยนำข้อมูลช่วงทดลองเข้ากับช่วงติดตามผล พบว่าค่าความดันโลหิตค่าล่างมีการเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ราย โดยมีค่า Z เท่ากับ 3.52, 4.12, 5.11 และ 3.19 ตามลำดับ แสดงว่าการทดลองทำให้ค่าความดันโลหิตค่าล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

4. จากการวิเคราะห์แนวโน้ม โดยนำข้อมูลช่วงเส้นฐานรวมเข้ากับช่วงติดตามผลพบว่าค่าความดันโลหิตค่าบน ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น หลังจากถอนการทดลองออกทั้ง 4 ราย ดังนี้ ค่าความดันโลหิตช่วงบนระยะติดตามผลเท่ากับ 157.50, 143.00, 158.30 และ 158.17 มิลลิเมตรปรอท ตามลำดับ โดยมีค่า Z เท่ากับ 1.72, 1.64, 3.57 และ 2.61 ตามลำดับ แสดงว่าหลังจากถอนการทดลองแล้ว การทดลองยังมีผลทำให้ค่าความดันโลหิตค่าบนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และจากการวิเคราะห์แนวโน้ม โดยนำข้อมูลช่วงเส้นฐานรวมเข้ากับช่วงติดตามผล พบว่าค่าความดันโลหิตค่าล่างยังคงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลังจากถอนการทดลองออก 2 ราย ดังนี้ ค่าความดันโลหิตค่าล่างระยะติดตามผลเท่ากับ 95.60 และ 97.17 มิลลิเมตรปรอท โดยมีค่า Z เท่ากับ 1.90 และ 1.87 ตามลำดับ แสดงว่าหลังจากถอนการทดลองแล้ว การทดลองยังมีผลทำให้ค่าความดันโลหิตช่วงล่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในระยะติดตามผล มีค่าคงที่หลังจากถอนการทดลองออก จำนวน 2 ราย คือค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะติดตามผล เท่ากับ 100.67 และ 100.67 มิลลิเมตรปรอท โดยมีค่า Z เท่ากับ 1.35 และ 1.60 ตามลำดับ เป็นการยืนยันได้ว่าการทดลองได้ผลจริง เนื่องจากเมื่อไม่ได้รับการทดลองระดับความดันโลหิตของผู้ป่วย ขึ้นมาอยู่ในระดับสูงดังเดิมใกล้เคียงกับระยะก่อนการทดลอง

## อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่ได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยของดอกกระดังงา มีค่าความดันโลหิตค่าบน และค่าความดันโลหิตค่าล่างในระยะทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยของดอกกระดังงา ช่วยลดระดับความดันโลหิตทั้งความดันโลหิตค่าบน และความดันโลหิตค่าล่าง ทั้งนี้เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยของดอกกระดังงา มีฤทธิ์ในการทำให้สงบเยือกเย็น ผ่อนคลาย (Valnet, 1993, p. 20) โดยกลิ่นหอมดังกล่าว มีผลต่อสมองของผู้ป่วยเวลาที่ได้รับกลิ่น โมเลกุลของกลิ่นหอม จะผ่านเข้าไปทางจมูกไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ในโพรงจมูก ทำให้กระแสประสาท วิ่งไปยังศูนย์รับรู้กลิ่นในสมอง แล้วผ่านไปยังสมองส่วนลิมบิก ซิสเต็ม ซึ่ง ควบคุมการรับรู้ ความจำ อารมณ์ ซึ่งจะไปกระตุ้นไฮโปทาลามัสให้ปล่อยสารเอนโดฟิน เอนเซปฟาลิน และเซโรโทนิน ซึ่งสารดังกล่าว จะช่วยทำให้อารมณ์ดี สงบ เยือกเย็น ผ่อนคลาย และลดการเหนื่อยล้า ทั้งร่างกาย และจิตใจ ส่งผลให้ กล้ามเนื้อคลายตัว หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ความเครียดลดลง (จงขพร พินิจอักษร, 2542, หน้า 24) มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง ทั้งความดันโลหิตค่าบน และความดันโลหิตค่าล่าง เช่น

กรณีของนายสมพล (นามสมมติ) อายุ 48 ปี รูปร่างสันหัด น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ผิวสองสี พุดน้อย เจ็บขริ้ม ก่อนได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยมักมีปัญหาในเรื่องการนอนหลับ กล่าวคือ นอนหลับยาก และมักตื่นกลางดึก และใช้เวลานานมากในการที่จะหลับอีกครั้งหนึ่ง ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี และเมื่อได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ผู้ป่วยกล่าวว่า สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น และหลับได้นานจากเดิมจะตื่นกลางดึกประมาณ 3 ถึง 4 ครั้ง แต่ภายหลังการทดลองในบางคืนสามารถนอนหลับได้ทั้งคืน โดยไม่ตื่นกลางดึก

กรณีของนายปราโมทย์ (นามสมมติ) อายุ 48 ปี รูปร่างสูงโปร่ง น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ผิวขาว ก่อนได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยมักมีปัญหาในเรื่องปวดศีรษะ กล่าวคือ มักมีอาการปวดศีรษะ และปวดต้นคอ ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี และเมื่อได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ผู้ป่วยกล่าวว่า สามารถนอนหลับได้ดี ทำให้อาการปวดศีรษะบรรเทาลง รวมทั้งอาการปวดต้นคอลดน้อยลงจนไม่ปวด และไม่ต้องรับประทานยาแก้ปวด

ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ บัคเคิล (Buckle, 1993, pp. 32-35) ได้เสนอผลการทดลองผสมน้ำมันหอมระเหย สองสายพันธุ์ของลาเวนเดอร์ สำหรับประยุกต์ใช้ใน

การลดความเครียดของผู้ป่วยหลังผ่าตัดหัวใจ โดยเลือกผู้ที่มีอารมณ์เครียด และมีพฤติกรรมที่มีความเครียด จำนวน 28 คน และทำการประเมินผล ในช่วงระยะเวลาก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 2 วันติดกัน พบว่า ผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยทั้งสองชนิดมีความแตกต่างกัน โดยพบว่า มีประสิทธิภาพแตกต่างกันถึงสองเท่า และผลการทดลองพิสูจน์ให้เห็นว่า การใช้น้ำมันหอมระเหยนั้นจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการสัมผัส หรือ การนวด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของไดโก และคณะ (Diego et al., In press) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย 2 ชนิด คือ ลาเวนเดอร์ ใช้สำหรับการผ่อนคลาย และ โรสแมรี่ ใช้สำหรับการกระตุ้นอารมณ์ให้ตื่นตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองมีจำนวน 40 คน ได้มาจากการประเมินผลของการตรวจคลื่นสมอง (EEG) ความตื่นตัว ความซึมเศร้า และระดับคอร์ติซอลในเลือด ทำการทดลองโดยให้น้ำมันหอมระเหย กับผู้รับการทดลองเป็นเวลา 3 นาที กลุ่มที่ใช้ลาเวนเดอร์ จะมีคลื่นเบตตามากขึ้น มีความง่วงงุนนอนมากขึ้น มีอารมณ์ซึมเศร้าน้อยลง และมีความผ่อนคลายเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วหลังการได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ส่วนกลุ่มที่ใช้โรสแมรี่ ให้ผลในทางตรงกันข้าม คือ มีคลื่นเบตา และคลื่นแอลฟาน้อยลง ความตื่นตัวมากขึ้น คะแนนความวิตกกังวลลดน้อยลง และจากรายงานนี้พบว่า โรสแมรี่ ให้ความรู้สึก ผ่อนคลาย และตื่นตัวมากกว่า แต่เกิดขึ้นภายหลังจากจบการทดลอง

2. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตค่าล่าง ในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน จำนวน 2 ราย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการทดลองดังกล่าวเป็นการสนับสนุนว่า การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย มีผลต่อการลดระดับของความดันโลหิต เนื่องจาก เมื่อก่อนการทดลองออกความดันโลหิตค่าล่าง กลับเข้าสู่ภาวะปกติของผู้ป่วยคือ มีระดับความดันโลหิตสูงขึ้นเช่นเดิม เช่น กรณีของนายดำรงค์ (นามสมมติ) อายุ 57 ปี รูปร่างสันทนต์ น้ำหนัก 65 กิโลกรัม ผิวสองสี พุดน้อยเย็บขริ้ม ก่อนได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย มักมีปัญหาในเรื่องปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ กล่าวคือ มักมีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และอ่อนเพลีย ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี และเมื่อได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ผู้ป่วยกล่าวว่า สามารถนอนหลับได้ดี ผู้ป่วยรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ทำให้อาการปวดศีรษะบรรเทาลง แต่ในช่วงปลายสัปดาห์ที่ 1 ของการทดลองในระยะติดตามผลญาติฝ่ายภรรยาของผู้ป่วยถูกฆาตกรรม จึงทำให้ผู้ป่วยเครียด และพักผ่อนได้น้อยลงเนื่องจากต้องเดินทางกลับต่างจังหวัดบ่อยครั้ง แต่ผู้ป่วยก็ยังคงให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี และกรณีของนายอดิศักดิ์ (นามสมมติ) อายุ 49 ปี รูปร่างสันทนต์ น้ำหนัก 63 กิโลกรัม ผิวสองสี ก่อนได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยมักมีปัญหาในเรื่องปวดศีรษะ กล่าวคือ มักมีอาการปวดศีรษะ และ

เมื่ออาหาร ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี และเมื่อได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ผู้ป่วยกล่าวว่า สามารถนอนหลับได้ดี ทำให้อาการปวดศีรษะบรรเทาลง ผู้ป่วย 2 รายนี้มีค่าความดันโลหิตค่าล่าง ในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

สำหรับความดันโลหิตค่าบนในระยะติดตามผล และระยะก่อนการทดลองมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 4 ราย แสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย มีผลในการลดระดับความดันโลหิตค่าบนได้ดีกว่าความดันโลหิตค่าล่าง เนื่องจากเมื่อถอนการทดลองออกยังคงมีผลทำให้ระดับความดันโลหิตค่าบน ของผู้ป่วยลดลงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีต (Tweed, 2000, p. 986) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการตอบสนองทางชีวภาพในการสูดดมน้ำมันหอมระเหยของลาเวนเดอร์ โดยได้ทดสอบปฏิกิริยาของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย การรักษาที่เกื้อกูลกัน ตัวชี้วัดได้แก่ ระดับความดันโลหิต ชีพจรและการหายใจ โดยการศึกษาครั้งนี้อยู่บนพื้นฐานของการเชื่อถือการรักษาแบบองค์รวม น้ำมันหอมระเหยที่ใช้คือ ลาเวนเดอร์ เครื่องมือที่ใช้วัดความกังวล คือ The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) แบบแผนการทดลองเป็นแบบกึ่งทดลอง ผลการทดลองพบว่า ความดันโลหิตซิสโตลิกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความดันโลหิตไดแอสโตลิก ชีพจร และการหายใจมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

3. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีค่าความดันโลหิตค่าบน และค่าความดันโลหิตค่าล่าง ในระยะทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ซึ่งเป็นการยืนยันได้ว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย สามารถลดระดับความดันโลหิตได้จริง แสดงว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยของดอกกระดังงา ช่วยลดระดับความดันโลหิตทั้งความดันโลหิตค่าบน และความดันโลหิตค่าล่าง เนื่องจากเมื่อถอนการทดลองออกระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น ดังกรณีของนายดำรงค์ และนายอดิศักดิ์ ที่ระดับความดันโลหิตค่าล่างมีค่าสูงขึ้นจนระดับความดันโลหิตค่าล่างในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลมีค่าไม่แตกต่างกัน

จากผลของการวิจัย จึงสรุปได้ว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย สามารถลดระดับความดันโลหิตได้ทั้งความดันโลหิตค่าบน และความดันโลหิตค่าล่าง โดยเฉพาะความดันโลหิตค่าบนสามารถลดได้ดีกว่าความดันโลหิตค่าล่าง จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการรักษาของแพทย์ในการรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในระดับปานกลาง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สำหรับในโรงพยาบาล ขณะที่ผู้ป่วยรอรับการตรวจรักษา หรือรอรับบริการด้านอื่น ๆ ควรมีการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อคลายความเครียดระหว่างรอรับบริการ
2. ควรมีการแนะนำผู้ป่วยที่เป็นโรคที่มีสาเหตุส่งเสริมจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหอบ ผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ ได้ใช้ประโยชน์ในการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อลดความเครียด อันจะส่งผลให้อาการของโรคทุเลาลง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรมีการทำวิจัยซ้ำเกี่ยวกับผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย โดยเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผล เป็นระยะเวลา 3 เดือน
2. ควรมีการศึกษาถึงผลของการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยมาให้กับผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ที่มีสาเหตุส่งเสริมจากความเครียด เช่น ผู้ป่วยหอบหืด ผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น
3. ควรมีการนำวิธีการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย เพื่อลดความเครียด ไปศึกษากับกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการสุขภาพทุกท่าน เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในตนเอง ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้วย
4. ควรมีการวิจัยในลักษณะผสมผสาน ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (quantative research) ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนในด้านอารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริง ของผู้ป่วยในขณะที่ได้รับการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย