



**ประสิทธิผลของการนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์
ต่อระดับความเครียด ความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม**

**Effectiveness of Relaxation Massage Incorporated Aromatherapy with Butterfly
Lilly Lotion on Stress Level, Blood Pressure Among Persons with High Blood Pressure
and Stress**

สุสารี ประคินกิจ¹ (วท.ด.) กาญจนา งามจันทราทิพย์² (พย.ม.)

Susaree Prakhinkit (Ph.D), Kanjana Njamjuntratip (M.N.S),

ศิรินา สันทัดงาน² (ศศ.ม.) ธารทิพย์ จิรกาญจนะ² (ศศ.ม.)

Sirina Suntudhan (M.A.), Thantip Jirakunjana (M.A.),

อัจรา ฐิตวัฒน์กุล² (พย.ม.) พางณา ดวงจันทร์² (ศศ.ม.)

Audjara Titawattanakul (M.N.S.) Phachana Dungchanthr (M.A.)

Received: July 23, 2022

Revised: October 17, 2022

Accepts: November 2, 2022

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ต่อระดับความเครียด ความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม

รูปแบบและวิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบ Three Group Pretest –Posttest Design ดำเนินการ 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ผลิตโลชั่นทาผิวกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และพัฒนาทำนวดผ่อนคลาย ระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของการนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ต่อระดับความเครียดและความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังภายในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบรายคู่ (Pair T-Test) เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม, Thailand

²อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Corresponding author: e-mail tik.susaree@gmail.com



ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์เพียงอย่างเดียว สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) 3) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้ดีกว่าการใช้สுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

สรุปและข้อเสนอแนะ การนวดผ่อนคลายร่วมกับสுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้ดีกว่าการใช้สுகุณบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์เพียงอย่างเดียว

คำสำคัญ: นวดผ่อนคลาย สுகุณบำบัด ดอกว่านมหาหงส์ ความเครียด ความดันโลหิต

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of relaxation massage incorporated aromatherapy with butterfly lilly lotion on stress levels, blood pressure in people with high blood pressure and stress

Method: The research was quasi-experimental research under the Three Group Pretest –Posttest Design model. It was conducted in 2 phases, the first phase was to study the development of relaxation massage postures and aromatherapy with butterfly lilly lotion and the second phase was to study the effectiveness of relaxation massage combined with aromatherapy with butterfly lilly lotion on stress levels and blood pressure among persons with high blood pressure and stress. The data was analyzed compare the mean scores before and after within the sample (Pair T Test). One-way ANOVA was used to compare between groups.

Results: The research findings were as follows : 1) The subjects who used butterfly lilly lotion only had significant decreased blood pressure and stress significantly ($p<0.05$) 2) The subjects who used relaxation massage incorporated aromatherapy with butterfly lilly lotion had significant decreased blood pressure and stress significantly ($p<0.05$) 3) The subjects who used relaxation massage incorporated aromatherapy with butterfly lilly lotion had decreased blood pressure and stress were more than who used butterfly lilly lotion only significantly ($p<0.05$)



Conclusion: The relaxation massage incorporated aromatherapy with butterfly lilly lotion could relief stress and decreased blood pressure were more than aromatherapy with butterfly lilly lotion only.

KEYWORDS: Relaxation massage, Aromatherapy, Butterfly lilly, Stress, Blood pressure

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อที่พบสัดส่วนประชากรมากที่สุด หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จึงเป็นภัยเงียบที่คุกคามต่อสุขภาพที่ทำให้เจ็บป่วย พักการหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่งผลให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายและเป็นภาระในการดูแลรักษาสูงมากเกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศ และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และกำลังพัฒนาของโลก ดังสถิติจากข้อมูลองค์การอนามัยโลก พบผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1,280 ล้านคน ตั้งแต่อายุ 30-70 ปี และพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไม่ตระหนักถึงการดูแลตนเอง ร้อยละ 46 ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 21 (WHO, 2019) สำหรับสถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประเทศไทยยังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ พบความชุกการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562-2564 ตามลำดับ 7.00, 7.19, 7.22 ล้านคน ข้อมูลจากระบบ Health Data Center (HDC) กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูล ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2564 นอกจากนี้ยังพบว่า ประชากรไทยร้อยละ 48.8 ไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

โรคความดันโลหิตสูงถือเป็น “ฆาตกรเงียบ” เนื่องจากไม่มีอาการแสดง จนทำให้หลายคนต้องเสียชีวิตจากโรคนี้ หากมีภาวะความดันโลหิตสูงแล้วไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้เป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ หลอดเลือดแดงในตาเสื่อม อาจทำให้มีเลือดออกที่จอตาทำให้ประสาทตาเสื่อมตามัว หรือตาบอดได้ ภาวะหัวใจวายจากการที่หัวใจทำงานหนัก โรคหลอดเลือดสมอง เกิดภาวะหลอดเลือดในสมองตีบตัน หรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไตเรื้อรัง เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงไตไม่เพียงพอ ทำให้เกิดไตวายได้ อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ นอกจากผลกระทบทางด้านร่างกาย ยังส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับความรุนแรงของโรค บางครั้งผู้ป่วยอาจมีอาการกำเริบของโรคหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นระยะ ๆ บางรายอาจท้อแท้ เบื่อหน่ายในการรักษาส่งผลให้ไม่สามารถปรับตัวกับความเจ็บป่วยของตนเองได้ ทำให้การควบคุมระดับความดันโลหิตไม่มีประสิทธิภาพ (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ซึ่ง

เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติจะทำหน้าที่ในการต่อสู้กับภาวะเครียดโดยกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก หลอดเลือดหดตัว เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มแรงในการบีบตัวของหัวใจ ทำให้ปริมาตรเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจต่อนาทีเพิ่มขึ้น ความต้านทานปลายทางของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น หากหลอดเลือดหดตัวจะทำให้ความต้านทานของหลอดเลือดสูงและหัวใจต้องบีบตัวแรงขึ้นเพื่อให้เลือดไหลผ่านไปได้ ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น (Gyeltshen, D., Deenan, A., & Wacharasin, C., 2022) จากการศึกษาพบว่าระดับความเครียดมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น (Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A., 2021)

ดังนั้นการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ซึ่งการจัดการความเครียดมีหลายวิธี อาทิเช่น โปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกจิต การทำสมาธิให้ตระหนักรู้ในตนเอง การออกกำลังกายที่มีการผสมผสานกายและจิต การนวดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยจัดการความเครียด โดยการนวดจะทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย การนวดที่ใช้ใช้น้ำหนักแรงนวดระดับปานกลาง มีผลกระตุ้นการตอบสนองของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง การนวดยังทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายสบายใจ แจ่มใส กระฉับกระเฉง ทำให้ลดความเครียด ความกังวลทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น (ขวัญเรือน นิมสุวรรณ, สุชาดา กรเพชรปานิ และศราวิน เทพสถิตย์ภรณ์, 2562) อีกทั้งยังพบว่าการนวดไทยด้วยน้ำมันหอมระเหยจะส่งผลให้สามารถลดความเครียดได้ (ปริยาภัทร สิงห์ทอง, วาริณี แสงประไพ,

วิมลรัตน์ ผ้าผิวดิ และ พิรณัย ศรีวงศ์, 2561) น้ำมันหอมระเหยถูกนำมาใช้เป็นสுகุณธบำบัดซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนนอก (Peripheral Nervous System) โดยสுகุณธบำบัดมีผลต่ออารมณ์ การรับรู้ การทำงานของร่างกาย สามารถช่วยคลายความเครียดและความวิตกกังวลและความซึมเศร้า (ชมพูนุช สุภาพวานิช, ชุตติกาญจน์ นิโกบ และ คอลิเยาะอะแซ, 2561) น้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งการสูดดม การดูดซึมทางผิวหนัง และการรับประทาน การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนังพบว่าโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและจับกับตัวรับที่อวัยวะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายตามการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย ในขณะเดียวกันจะได้รับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยทางอ้อมไปด้วย นั่นคือโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อช่องจมูกเข้าสู่เยื่อรับรู้กลิ่นผ่านต่อไปยังกระเปาะรับกลิ่นที่มีเซลล์ประสาทรับกลิ่นจำนวนมากที่จะแปลสัญญาณเป็นสารสื่อประสาทหรือสัญญาณเคมีไฟฟ้าผ่านสมองส่วนลิมบิก (Limbic system) ที่เป็นศูนย์กลางควบคุมระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะไปกระตุ้นสมองส่วนทาลามัส (Thalamus) ให้หลั่งเอนเคفالิน (Enkephalin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวกับความรู้สึกปลอบปลื้มอารมณ์ดี และกระตุ้นต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ทำให้มีการหลั่งสารสื่อประสาทชนิดเอ็นโดฟิน (Endorphin) และซีโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยให้สงบเยือกเย็นและผ่อนคลาย และเมื่อนำน้ำมันหอมระเหยมาวดรวมจะช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัว และปลดปล่อยกรดแลคติก (Lactic acid) และกรดยูริก (Uric acid) ซึ่งคั่งค้างอยู่ออกมาทำให้คลายความเมื่อยล้าได้ (ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ และเกตุรมาศ อยู่ถิณ, 2561) น้ำมันหอม



ระเหยมีหลายกลืน แต่ละกลืนจะมีคุณสมบัติเฉพาะตัว น้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่เป็นกลืนดอกไม้ ซึ่งจะช่วยในการผ่อนคลายความเครียด อาทิ สุคนธบำบัดด้วยกลืน กระดังงาร่วมกับการนวดเท้าสามารถช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น (ชมพูนุช สุภาพวานิช และ คณะ, 2561) การสูดดม น้ำมันลาเวนเดอร์มีต่อการลดความเครียดและทำให้กลิ่นสมองประเภทอัลฟาเพิ่มขึ้นซึ่งแสดงถึงสภาวะจิตที่ผ่อนคลาย (นันท์ชนก เปียแก้ว, วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ และ ฌนอมวงค์ กฤษณ์เพ็ชร, 2558) กลิ่นดอกกว่านมหาหงส์มีความแตกต่างจากดอกไม้อื่นตรงความหอมติดทนนาน นิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมของครีมโลชั่น เพื่อผ่อนคลายความเครียด กลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง น้ำมันหอมระเหยจะแสดงฤทธิ์ ที่แตกต่างกันตามตัวรับ (Receptor) ในร่างกาย โดยน้ำมันหอมระเหยจะมีผลต่อระบบสารสื่อประสาท ไปยับยั้งการทำงานของระบบ Glutamatergic กระตุ้นการทำงานของระบบ GABAergic, Dopaminergic, Serotonergic และ Cholinergic น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์กระตุ้นจะยับยั้งการทำงานของระบบ GABAergic นอกจากนี้ยังส่งผลต่อกลไกทางจิตวิทยา ทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับ Limbic System เป็นการตอบสนองที่เกิดจากการแปลความหมายของกลิ่นและความรู้สึกพึงพอใจ แล้วแสดง ผลโดยผ่าน Hypothalamic-pituitary-adrenal axis การออกฤทธิ์ ของน้ำมันหอมระเหยจะเกิดผลรวมของทั้งกลไกทางเภสัชวิทยาและกลไกทางจิตวิทยา (อุทัย โสธนะพันธุ์, 2560) การสูดดมกลิ่น น้ำมันดอกกว่านมหาหงส์มีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย รู้สึก

เคลิบเคลิ้ม รัญจวนใจ รู้สึกจิตใจสงบนิ่งเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความเครียด ความกังวลลดลง (อำพล บุญเพียร, วรินทร์ เชิดชูธีรกุล และ วินัย สยอวรรณ, 2562) การใช้น้ำมันหอมระเหยกลืนดอกกว่านมหาหงส์มีกลิ่นฉุน ระเหยช้า หากทำเป็นโลชั่นจะสามารถช่วยกลบกลิ่นที่มีความแรงได้ และยังมีความเหมาะสมกับการนวดในร่างกายได้อีกด้วย แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่มีการผสมผสานการนวดร่วมกับสุคนธบำบัด โดยเฉพาะกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่นำหลักการนวดผ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์มาประยุกต์ใช้ในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วมด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์ต่อความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนวดผ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์ต่อความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลระหว่างสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์และการนวดผ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกกว่านมหาหงส์ต่อความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องวัดความดันอัตโนมัติ ดิจิตอล (Automatic Blood pressure monitor) รุ่น HEM 7120 แบบ ภายนอก (Non-invasive) ชนิดรัดต้นแขนแบบ อัตโนมัติ หน้าจอแสดงผลแบบเป็นตัวเลข ดิจิตอล ใช้เทคนิคการวัดแบบ Oscillometric โดย เครื่องวัดความดันโลหิตที่ใช้ได้ผ่านการสอบเทียบ เครื่องด้วย เครื่องวัดความดันโลหิตที่ได้มาตรฐาน
2. แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) 20 ข้อ พัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) โรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต ปี พ.ศ. 2545 จำนวน 20 ข้อ ได้มีการตรวจสอบความ ตรงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีความเชื่อมั่น 0.7

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

- ผลิตรายณ์ท์โลหันกลันดอกว่านมหาหงส์ที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านพิจารณาความ เหมาะสม หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า CVI 0.8 และทดสอบความเชื่อมั่นพบว่าระดับ ความเครียดและความดันโลหิตไม่แตกต่างกัน
- ท่านวดฤษีดัดตนและท่านวดราชสำนัก โดยมี ท่านวดทั้งหมด 10 ท่า โดยแบ่งเป็น ท่าฤษีดัด ตน (ท่านวดหน้า) 7 ท่า และนวดราชสำนัก 3 ท่า ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของ ท่านวด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบ ความถูกต้อง ความเหมาะสมของท่านวด ปรับปรุงและพัฒนาท่านวดผ่อนคลาย หาค่าความ

เหมาะสมและความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ ของการนวด มีคะแนนความสอดคล้องและ ความเหมาะสมของท่านวดอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55

วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะ 1 ผลิตรายณ์ท์โลหันกลันดอกว่านมหาหงส์ และพัฒนาท่านวดผ่อนคลาย และตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ

ระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของการนวด ผ่อนคลายร่วมกับสัคนธำบัตด้วยโลหันกลันดอกว่าน มหาหงส์ต่อระดับความเครียดและความดันโลหิตในผู้มี ภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วมดังภาพที่ 1

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

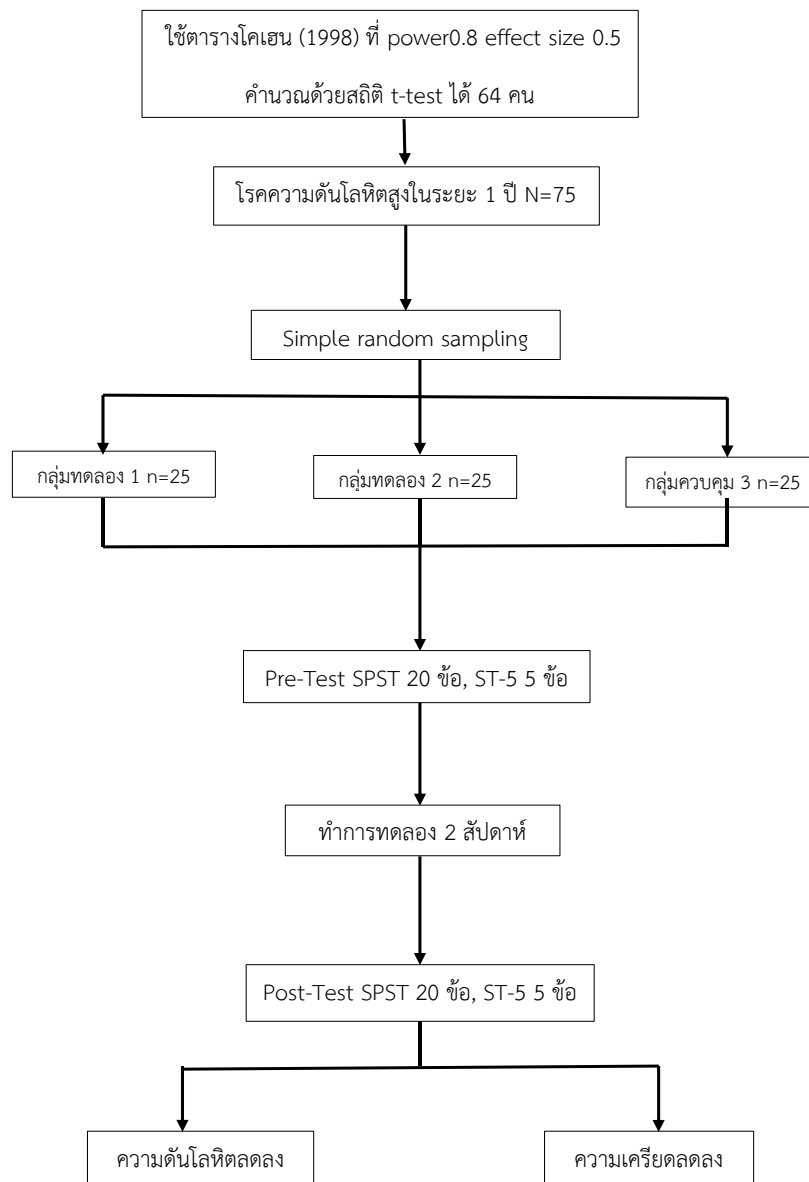
กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือผู้มีภาวะความดัน โลหิตสูง มีอายุระหว่าง 40-80 ปีที่มีประวัติการเจ็บป่วย ด้วยโรคความดันโลหิตสูงไม่เกิน 5 ปีและคุมความดัน โลหิตได้ในช่วงมีระดับความดันโลหิต 130-159/85-99 mmHg ไม่เกิน 1 ปี และมีความเครียดในระดับปานกลาง อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลบางพิง อำเภอยะบะระ จังหวัดสมุทรปราการ สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample random sampling) โดยการจับฉลาก กำหนดกลุ่ม ตัวอย่างจากการเปิดตารางโคเฮน (Cohen, L. & Holliday, M., 1982) ที่อำนาจการทดสอบที่ 0.8 และ ผลกระทบที่ 0.5 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 22 คน แต่ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาในกลุ่ม ตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน รวมทั้งสิ้น 75 คน



เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. มีอายุระหว่าง 40 - 80 ปี ที่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงไม่เกิน 5 ปีและคุมความดันได้ในช่วงมีระดับความดันโลหิต 130-159/85-99 mmHg ไม่เกิน 1 ปี ไม่เคยใช้บริการนวดแผนไทย

2. คะแนนความเครียดสวนปรงอยู่ในระดับปานกลาง (24 -41 คะแนน)
3. รู้สึกตัวดี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สื่อสารด้วยภาษาไทยได้และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี



ภาพที่ 1 แสดงขั้นตอนของระยะ 2 ศึกษาประสิทธิภาพของการนวดผ่อนคลายร่วมกับสฤคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอก
ว่านมหาหงส์ต่อระดับความเครียดและความดันโลหิตในผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยต่อ
2. เข้าร่วมกิจกรรมไม่ถึงร้อยละ 80
3. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยต่อได้ เช่น การเกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือมีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัย แนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายขั้นตอนการวิจัย อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ระหว่างการนัด เช่น อาการปวดหัว การมีผื่นแพ้ระหว่างการใช้โลชั่น สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ทันที และจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาและแจ้งให้ทราบว่าการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อใดๆ และได้นำหลักเคารพในบุคคล หลักคุณประโยชน์ไม่ก่ออันตราย และหลักยุติธรรม มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเมื่อเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ข้อมูลที่ได้จะเก็บรักษาเป็นความลับและจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ก่อนเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยต่างๆ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางพิง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ตลอดจนขั้นตอนการปฏิบัติตัวขณะอยู่ในระยะเวลาการวิจัย
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือกลุ่มทดลองที่ใช้สุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ ดำเนินการสาธิตการทำโลชั่น โดยใช้โลชั่น 5 ซีซี ทาทั่วตัว และสาธิตย้อนกลับเพื่อประเมินความถูกต้อง และให้ปฏิบัติต่อบ้าน กำหนดช่วงเวลาในการทำโลชั่นคือช่วงเวลา 16.00-18.00 น. กำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (ปฏิบัติวันเว้นวัน) เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มทดลองโดยการนวดผ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ สาธิตการนวดผ่อนคลายร่วมกับการใช้โลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์โดยนวดทั้งหมด 10 ท่า ประกอบด้วยท่านวดหน้าฤๅษีตัดต้น 7 ท่า ได้แก่ ท่าเสยผม ท่าทาแป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่ากดใต้คาง ท่าถูหน้าหูและหลังหู ท่าบดท้ายทอย ท่าท่าละ 10 ครั้ง และท่านวดราชสำนัก ที่ตำแหน่ง ศีรษะ บ่า คอ ใช้เวลานวด 30 นาที การลงน้ำหนักมือที่กดในแต่ละครั้งจะเริ่มต้นด้วย น้ำหนักเบา น้ำหนักปานกลาง และน้ำหนักมาก กดค้างไว้ 10 วินาที ท่าละ 3 รอบ



และทาลอซัน 10 นาที่ และใหัสาธิตยอนกลับ ใหัไปปฏิบัติ ตอด้วยตนเอง ช่ววงเวลา 16.00-18.00 น. กำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติ 3 ครั้งตอสัปดาห์ (ปฏิบัติวันเว้นวัน) เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

กลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตประจำวัน ตามปกติ รับประทานยาตามแผนการรักษา หากการวิจัยได้ผลดี จะใส่โปรแกรมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลัง ภายในกลุ่มตัวอย่าง ในตัวแปรระดับความเครียดและความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุด

การทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าทีแบบรายคู่ (Pair T-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลัง ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ในตัวแปรระดับความเครียดและความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม (One-Way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 77.30 อายุ 61-70 ปี ร้อยละ 33.30 มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 37.30 รายได้ 10,000-20,000บาท คิดเป็นร้อยละ 56.00 จบการศึกษาก่อนปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 72 สถานภาพสมรส ร้อยละ 66.70

ตารางที่ 1 แสดงความดันโลหิตตัวบน ก่อนและหลังภายในกลุ่มทดลองที่ใช้สมุนไพรบำบัดด้วยโลชัน กลิ่นดอกว่านมหาหงส์ กลุ่มทดลองที่นวดผ่อนคลายร่วมกับสมุนไพรบำบัดด้วยโลชันกลิ่นดอกว่านมหาหงส์และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าความดันโลหิตตัวบน		t	P-value
	Systolic blood pressure (mmHg)			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
กลุ่มโลชั่น (n=25)	138.04 ± 4.69	132.84 ± 8.52	4.37	0.00*
กลุ่มโลชั่นร่วมกับการนวด (n=25)	136.20 ± 4.10	118.72 ± 7.31	10.77	0.00*
กลุ่มควบคุม (n=25)	134.00 ± 7.21	134.60 ± 5.75	-3.98	0.69

ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน. *P< .05



ความดันโลหิตตัวบน ก่อนและหลังภายในกลุ่มทดลองที่นิวตพ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และกลุ่มทดลองที่ใช้สุคนธบำบัด

ด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < .05$) แต่ไม่เปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 แสดงความดันโลหิตตัวล่าง ก่อนและหลังภายในกลุ่มทดลองที่ใช้สุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ กลุ่มทดลองที่นิวตพ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าความดันโลหิตตัวล่าง		t	P-value
	Diastolic Blood Pressure (mmHg)			
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
กลุ่มโลชั่น (n=25)	77.76 ± 13.20	72.16 ± 5.25	2.53	0.18
กลุ่มโลชั่นร่วมกับการนวด (n=25)	79.52 ± 6.15	67.80 ± 3.55	10.37	0.00*
กลุ่มควบคุม (n=25)	75.20 ± 4.67	73.80 ± 4.62	1.27	0.21

ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน. * $P < .05$

ความดันโลหิตตัวล่าง ก่อนและหลังภายในกลุ่มทดลองที่นิวตพ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ 0.05 ($P < .05$) แต่ไม่เปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองที่ใช้สุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับความเครียด (SPST-20) ก่อนและหลังในกลุ่มทดลองที่ใช้สุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ กลุ่มทดลองที่นิวตพ่อนคลายร่วมกับสุคนธบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าความเครียด (SPST)		t	P-value
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
กลุ่มโลชั่น (n=25)	36.56 ± 10.29	30.88 ± 7.83	5.87	0.00*
กลุ่มโลชั่นร่วมกับการนวด (n=25)	35.28 ± 7.03	26.48 ± 3.83	8.34	0.00*
กลุ่มควบคุม (n=25)	32.68 ± 10.59	32.92 ± 9.55	-3.85	0.70

ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน. * $P < .05$



ระดับความเครียด (SPST-20) ก่อนและหลัง
ในกลุ่มทดลองที่นวดผ่อนคลายร่วมกับสுகนธบำบัด
ด้วยโลชันกลิ่นดอกอานมหาหงส์ และกลุ่มทดลองที่ใช้

สுகนธบำบัดด้วยโลชันกลิ่นดอกอานมหาหงส์ แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < .05$) แต่ไม่
เปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลลัพธ์หลัง ในกลุ่มทดลองที่ใช้สுகนธบำบัดด้วยโลชันกลิ่นดอกอานมหาหงส์ กลุ่มทดลอง
ที่นวดผ่อนคลายร่วมกับสுகนธบำบัดด้วยโลชันกลิ่นดอกอานมหาหงส์และกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	541.63	2	270.81	4.85	.011*
	ภายในกลุ่ม	4018.72	72	55.82		
	รวม	4560.35	74			
ความดันโลหิตตัวบน	ระหว่างกลุ่ม	1806.43	2	903.21	9.52	.000*
	ภายในกลุ่ม	6833.76	72	94.91		
	รวม	8640.19	74			
ความดันโลหิตตัวล่าง	ระหว่างกลุ่ม	350.91	2	175.45	3.77	.028*
	ภายในกลุ่ม	3348.64	72	46.51		
	รวม	3699.55	74			

* $P < .05$

ผลเปรียบเทียบหลังการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ความเครียด ความดันโลหิตตัวบน และตัวล่าง ทั้ง 3 กลุ่ม

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียด ระดับความดันโลหิตจำแนกตามกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม
เป็นรายคู่

ตัวแปร	กลุ่ม	โลชันอานมหาหงส์	นวดผ่อนคลายร่วมกับ โลชันอานมหาหงส์	ควบคุม
ความเครียด	โลชันอานมหาหงส์	-	4.40*	-2.04
	นวดผ่อนคลายร่วมกับโลชันอานมหาหงส์	-4.40*	-	-6.44*
	ควบคุม	2.04*	6.44*	-
ความดันโลหิตตัวบน	โลชันอานมหาหงส์	-	11.04*	1.40
	นวดผ่อนคลายร่วมกับโลชันอานมหาหงส์	11.04*	-	-9.64*
	ควบคุม	-1.40	9.64*	-
ความดันโลหิตตัวล่าง	โลชันอานมหาหงส์	-	3.48	-1.72
	นวดผ่อนคลายร่วมกับโลชันอานมหาหงส์	-3.48	-	-5.20*
	ควบคุม	1.72	5.20*	-

* $P < .05$

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเครียด ความดันโลหิตตัวบน และตัวล่าง จำแนกตามกลุ่มเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่นวดผ่อนคลายร่วมกับสูคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และกลุ่มที่ใช้สูคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์เพียงอย่างเดียวสามารถลดความเครียดได้ แต่กลุ่มทดลองที่นวดผ่อนคลายร่วมกับสูคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นว่านมหาหงส์สามารถลดความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มที่ใช้โลชั่นเพียงอย่างเดียว

การอภิปรายผล

1. ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วมที่ใช้สูคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สามารถผ่อนคลายความเครียด และลดความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อภิปรายได้ว่าองค์ประกอบหลักของน้ำมันหอมระเหยดอกว่านมหาหงส์มีสารสำคัญคือ (E)- β -ocimene (28.7%), linalool (19.3%) และ 1,8-cineole (14.5%) มีส่วนในการลดอัตราการเต้นของหัวใจ รู้สึกดี รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเคลิบเคลิ้มร่าเริงใจ รู้สึกจิตใจสงบนิ่งเพิ่มมากขึ้น และช่วยผ่อนคลายอารมณ์รวมถึงความเครียดได้ (อำพล บุญเพียร และ คณะ, 2562) การใช้ น้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้เป็นสูคนบำบัดมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนนอก มีผลต่ออารมณ์ การรับรู้ การทำงานของร่างกาย สามารถช่วยคลายความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าได้ (ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์ และ คณะ, 2561) โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อหุ้มช่องจมูกเข้าสู่เยื่อรับรู้กลิ่น ผ่านต่อไปยังกระเปาะรับกลิ่นที่มีเซลล์ประสาทรับ

กลิ่นจำนวนมากที่จะแปลสัญญาณเป็นสารสื่อประสาทหรือสัญญาณเคมีไฟฟ้าผ่านประสาทรับกลิ่น ไปสมองส่วน Limbic system เป็นศูนย์กลางควบคุมระบบต่างๆ ของร่างกาย น้ำมันหอมระเหยจะไปกระตุ้นสมองส่วน Thalamus ให้หลั่ง Enkephalin ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทเกี่ยวกับความรู้สึกปลาบปลื้ม อารมณ์ดี และกระตุ้น Pituitary gland ให้มีการหลั่งสารสื่อประสาทชนิด Endorphin และ Serotonin ที่ช่วยให้สงบ เยือกเย็นและส่งผลให้หลอดเลือดคลายตัว อัตราการเต้นหัวใจลดลงความดันโลหิตลดลง (Fung, H., Lau, B., Ngai, S.C., & Tsang, H, 2021)

2. ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดร่วมที่ใช้การนวดผ่อนคลายร่วมกับสูคนบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อภิปรายได้ว่าการนวดส่งผลต่อระบบประสาทและรีเฟล็กซ์ (Neutral Reflex Effects) เป็นการกระตุ้นที่ peripheral receptor เกิดปฏิกิริยาโดยตรงของบริเวณที่ถูกนวดทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและยังส่งกระแสประสาทไปตามเส้นประสาทขนาดใหญ่ (Beta nerve fiber) ไปยังประสาทไขสันหลังและสมอง ซึ่งสามารถยับยั้งอาการปวดได้ ซึ่งความปวดจะส่งกระแสประสาทวิ่งไปตามเส้นประสาทขนาดเล็ก อธิบายตามทฤษฎีการควบคุมประตูรับความรู้สึก (Melzack and Wall's gate control theory) (Katz, J., & Rosenbloom, B., 2015) นอกจากนี้การนวดกระตุ้นการหลั่ง Endorphins ช่วยให้รู้สึกสบาย และการนวดสามารถลดอาการปวดได้ โดยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารลดปวดชนิดหนึ่งชื่อ Enkephalin และ ผลทางจิตใจ (Psychological Effects)



3. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและมีความเครียดร่วม ที่ใช้การนวดผ่อนคลายร่วมกับสუნัขบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความดันโลหิตได้ดีกว่าการใช้สუნัขบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 อภิปรายได้ว่า การนวดผ่อนคลายร่วมกับสუნัขบำบัดด้วยโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์มีประสิทธิภาพช่วยลดความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดร่วมได้ดีกว่าเพราะการนวดเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจ ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์และการปรับตัวในภาวะการเจ็บป่วยช่วยลดความเครียด อีกทั้งการนวดไทย 30 นาที ทำให้การทำงานของประสาทระบบพาราซิมพาเทติก อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง (ขวัญเรียม นิมสุวรรณ, สุชาดา กรเพชรปานี, ศราวิน เทพสถิตย์ภรณ์, 2562) เมื่อมีการใช้โลชั่นน้ำมันหอมระเหยในการนวดร่วมด้วยย่อมส่งผลต่อระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต เกิดการหลั่งสารแห่งความสุขมากขึ้น จึงสามารถช่วยลดความเครียดและความดันโลหิตได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งการใช้สუნัขบำบัดจะช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ส่งผลทำให้ความเครียดลดลง (สุรัญญา พรหมสมบุรณ์, อนงค์นาฏ โสภณางกูร, ประพฤติ พรหมสมบุรณ์ และ สุชาดา กรเพชรปานี, 2560)

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการศึกษา สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการวางแผนการเรียนการสอนประเด็นการส่งเสริมสุขภาพ

บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตเปี่ยงเบนโดยเฉพาะภาวะเครียด ตลอดจนไปประยุกต์ใช้ในการแนะนำบุคคลอื่นต่อไป รวมทั้งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยการผสมผสานโลชั่นว่านมหาหงส์ร่วมกับวิธีการผ่อนคลายความเครียดอื่น

2. ด้านการพยาบาล สามารถนำองค์ความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนและประเทศชาติ
3. ด้านการวิจัย นำไปพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างนวัตกรรมโลชั่นกลิ่นดอกว่านมหาหงส์ และผลิตภัณฑ์ที่สร้างจากดอกว่านมหาหงส์

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณชุมชนในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมตำบลบางพิงที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานประจำปี 2564. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.
- ขวัญเรียม นิมสุวรรณ, สุชาดา กรเพชรปานี และ ศราวิน เทพสถิตย์ภรณ์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมนวดผสมผสานการนวดไทยแบบราชสำนักกับการกดจุดแบบจีนสำหรับผ่อนคลายความเครียดและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับในผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับชนิดปฐมภูมิ. *วิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 16(2):176-188.
- ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์, กฤตณัย แก้วยศ และ เกียรติมาศ อยู่ถิ่น. (2561). น้ำมันหอมระเหยกับการทำงานของระบบประสาทและความรู้สึกทางอารมณ์. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ*, 12(2): 48-62.



- ชมพูนุช สุภาพวานิช, ชุตติกาญจน์ นิโกบ, และ คอลิเยาะ อะแซ.
(2561). ผลของการใช้สมุนไพรบำบัดกลิ่นกระดังงาร่วมกับการนวดเท้าต่อคุณภาพการนอนหลับของ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักษณ จังหวัดยะลา. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 1(1): 34-46.
- นันทชนก เปี้ยแก้ว, วิภาวดี ลิ้มสวัสดิ์ และ อนุอมวงศ์ ฤกษ์เพ็ชร. (2558). ผลของการสูดดมน้ำมันลาเวนเดอร์ที่มีต่อการลดความเครียด และคลื่นสมองของหญิงวัยรุ่น. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 16(2): 63-72.
- ปรียาภัทร สิงห์ทอง, วารินิ แสงประไพ, วิมลรัตน์ ผ้าวีดี และ พิรณัย ศรีวงศ์. (2561). ผลทันทีของการนวดพื้นฐานแบบราชสำนักร่วมกับการประคบสมุนไพรต่ออัตราการแปรปรวนของการเต้นของหัวใจในอาสาสมัครที่มีภาวะเครียด. *วารสารหมอยาไทยวิจัย*, 4(2): 27-38.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพมาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง*, 13(3): 1-20.
- สุธัญญา พรหมสมบุญ, อนุคนางค์ โสภณางกูร, ประพฤติ พรหมสมบุญ และ สุชาดา กรเพชรปาน. (2560). ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพร 5 ชนิด ต่อการผ่อนคลายความเครียด. *วารสารวิจัย*, 10(2): 68-75.
- อุทัย โสณะพันธุ์. (2560). กลไกการออกฤทธิ์ของสมุนไพรบำบัดต่อระบบประสาทส่วนกลาง. บทความที่นำเสนอในการประชุมวิชาการออนไลน์สำหรับศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์. ภาควิชาเภสัชเวท. คณะเภสัชศาสตร์. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อำพล บุญเพียร, วรินทร์ เชิดชูธีรกุล และ วินัย สยอวรรณ. (2562). การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกจันทน์มหาหงส์ ต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*, 20(2): 147-154.
- Cohen, L. and Holliday, M. (1982). *Statistics for Social Sciences*. Harper & Row, London.
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R, Marchi, L, & Gemignani, A., (2021). Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(2882): 1-20.
- Fung, H., Lau, B., Ngai, S.C., & Tsang, H. (2021). Therapeutic Effect and Mechanisms of Essential Oils in Mood Disorders: Interaction between the Nervous and Respiratory Systems. *Int. J. Mol. Sc*, 22(4844): 1-17.
- Gyeltshen, D., Deenan, A., & Wacharasin, C. (2022). Psychological Stress among Patients with Hypertension in Bhutan. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 28(4): 63-74.
- Katz, J., & Rosenbloom, B. (2015). The golden anniversary of Melzack and Wall's gate control theory of pain: Celebrating 50 years of pain research and management. *Pain Res Manag*, 20(6): 285-286.
- World Health Organization (WHO). (2019). More than 700 million people with untreated Hypertension: Retrived 16th, September, 2022 from <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>.