



## Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên

Nguyễn Thị Như Quỳnh<sup>1</sup>, Trần Thiện Trung<sup>2</sup>, Vũ Thị Thu Hương<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Trường Đại học Tây Nguyên; <sup>2</sup>Trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 155 sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên từ tháng 11 năm 2023 đến tháng 3 năm 2024. Đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng tham gia nghiên cứu bằng thang đo PSQI. **Kết quả:** Điểm PSQI trung bình của sinh viên là  $6,45 \pm 3,47$ . Sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm tỷ lệ 56,8%. Thời lượng ngủ trung bình của sinh viên là  $6,07 \pm 0,84$  giờ; sinh viên cần dùng thuốc ngủ để giúp ngủ được chiếm tỷ lệ 11%. Sinh viên tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình rất tốt, khá tốt, khá tệ, rất tệ lần lượt là: 41,3%; 29%; 21,3% và 8,4%. Các rối loạn thường gặp khiến sinh viên gián đoạn giấc ngủ chiếm tỷ lệ cao nhất là “Không thể ngủ trong vòng 30 phút” chiếm tỷ lệ 84,5% trong đó việc lặp lại tình trạng này < 1 lần/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 40%. **Kết luận:** Chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên điều dưỡng ở mức cao (56,8%). Do đó, các nhà giáo dục và quản lý điều dưỡng cần quan tâm đến thực trạng này từ đó xây dựng các chương trình can thiệp phù hợp.

**Từ khoá:** Chất lượng giấc ngủ, sinh viên điều dưỡng.

## Sleep quality of nursing students at Tay Nguyen University

Nguyen Thi Nhu Quynh<sup>1</sup>, Tran Thien Trung<sup>2</sup>, Vu Thi Thu Huong<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Tay Nguyen University; <sup>2</sup>University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City

### ABSTRACT

**Objectives:** Assessing sleep quality of nursing students at Tay Nguyen University. **Methods:** Cross-sectional descriptive study on 155 nursing students at Tay Nguyen University from November 2023 to March 2024. Assess the sleep quality of study participants using the PSQI scale. **Results:** The average PSQI score of students was  $6.45 \pm 3.47$ . Students with poor sleep quality accounted for 56.8%. The average sleep duration of students were  $6.07 \pm 0.84$  hours; Students who need sleeping pills to help sleep account for 11%. Students self-rated their sleep quality as very good, quite good, quite bad, very bad: 41.3%; 29%; 21.3% and 8.4%. Các rối loạn thường gặp khiến sinh viên gián đoạn giấc ngủ chiếm tỷ lệ cao nhất là “Không thể ngủ trong vòng 30 phút” chiếm tỷ lệ 84,5% trong đó việc lặp lại tình trạng này < 1 lần/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 40%. **Conclusion:** Poor sleep quality among nursing students were high (56.8%). Therefore, nursing educators and managers need to pay attention to this situation and then develop appropriate intervention programs.

**Keywords:** Sleep quality, nursing students.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ không chỉ giúp cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi, hồi phục sức khỏe mà còn đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập, rèn luyện cũng như sức khỏe thể chất và tinh thần <sup>1,2</sup>. Chất lượng giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe và là một yếu tố quan trọng để đánh giá hiệu quả của giấc ngủ, nó được mô tả là một trạng thái tràn đầy năng lượng và khỏe mạnh sau khi ngủ <sup>3</sup>. Ngày nay, tình trạng rối loạn giấc ngủ ngày càng tăng do sự bùng nổ của công nghệ, điện thoại thông minh, mạng xã hội, các thói quen hàng ngày như uống trà, cà phê, rượu bia, những áp lực đến từ việc học, công việc, cuộc sống đã ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giấc ngủ. Chất lượng giấc ngủ kém sẽ dẫn đến mất khả năng tập trung, dễ đưa đến các tai nạn hàng ngày và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, đặc biệt ở sinh viên có thể dẫn đến kết quả học tập không tốt <sup>4,5</sup>.

Sinh viên khối ngành sức khỏe hàng ngày phải đối mặt với áp lực học tập và xã hội lớn, lịch trình học tập dày đặc, thời gian thực hành lâm sàng, trực gác nặng nề, nghỉ ngơi không đều đặn dẫn đến dễ bị rối loạn giấc ngủ hoặc chất lượng giấc ngủ kém <sup>6,7</sup>. Một nghiên cứu của trường tư thục năm 2022 tại Brazil báo cáo rằng có 59% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém <sup>8</sup>, Nghiên cứu tại Thổ Nhĩ Kỳ năm 2021 có tới 89% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém <sup>9</sup>. Nghiên cứu khác tại Việt Nam năm 2022 thì cho thấy 55,5% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém <sup>10</sup>.

Trường Đại học Tây Nguyên là một trường trọng điểm đào tạo đa ngành, đặc biệt đóng góp lớn nhất trong việc đào tạo ra nguồn nhân lực Y tế chủ chốt cho vùng Tây Nguyên, đáp ứng nhu cầu chăm sóc và nâng cao sức khỏe của nhân dân. Trong đó, ngành điều dưỡng là một khối ngành có chuẩn đầu

vào cao với khối lượng học tập rất nhiều kèm theo những áp lực về thi cử, thực hành lâm sàng cũng như áp lực xã hội khiến sinh viên có những hành vi ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Tại Trường đại học Tây Nguyên chưa có đề tài nào về chất lượng giấc ngủ của sinh viên được công bố vì vậy nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu: *Đánh giá chất lượng giấc ngủ ở sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên.*

## ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

**Đối tượng nghiên cứu:** Sinh viên điều dưỡng đang học tại Trường Đại học Tây Nguyên.

**Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Sinh viên có mặt tại thời điểm nghiên cứu và đồng ý tham gia nghiên cứu.

**Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên nghỉ học, bảo lưu kết quả.

**Thời gian và địa điểm nghiên cứu:** Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 11 năm 2023 – tháng 3 năm 2024 tại Trường Đại học Tây Nguyên.

**Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

**Cỡ mẫu nghiên cứu:** Áp dụng công thức:

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \times p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó:

n: cỡ mẫu ước lượng.

Z: trị số tính từ phân phối chuẩn.

$\alpha$ : ngưỡng ý nghĩa, chọn  $\alpha = 0,05$ . Do đó  $= 1,96$ .

d: sai số cho phép, chọn  $d = 0,09$ .

$p = 55,5\%$  là tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém theo nghiên cứu của Ngô Thị Huyền <sup>11</sup> năm 2022.

Cỡ mẫu tối thiểu là 118 sinh viên.

Phương pháp chọn mẫu: chọn mẫu toàn bộ, tổng số sinh viên Điều dưỡng tham gia nghiên cứu năm 1 là 36, năm 2 là 32 sinh viên, năm 3 là 39 sinh viên, năm 4 là 48 sinh viên.

Vì vậy cỡ mẫu nghiên cứu là 155 sinh viên.

### Bộ công cụ khảo sát:

Thu thập số liệu bằng phương pháp khảo sát trực tiếp bằng bộ câu hỏi soạn sẵn trong khoảng thời gian 15 – 20 phút.

Bộ công cụ gồm các phần:

Phần A: Thông tin chung của đối tượng tham gia nghiên cứu.

Phần B: Đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng tham gia nghiên cứu bằng thang đo PSQI

Thang đo PSQI là thang đo được Buysse và cộng sự xây dựng và phát triển năm 1989<sup>10</sup>, trong nghiên cứu của chúng tôi sử dụng thang đo phiên bản tiếng Việt dựa vào tác giả Ngô Thị Huyền<sup>11</sup>. Thang đo bao gồm 19 câu hỏi và được chia thành 7 thành phần. Mỗi thành phần được tính theo thang điểm từ 0 – 3 điểm. Điểm chất lượng giấc ngủ chung PSQI được tính bằng tổng điểm của 7 thành phần có giá trị từ 0 – 21 điểm, với điểm PSQI ≤ 5 có CLGN tốt và điểm PSQI > 5 có chất lượng giấc ngủ kém. Thang đo đã được chuyển ngữ sang tiếng Việt và đánh giá độ tin cậy với hệ số Cronbachs alpha là 0,789 và tính tin cậy lặp lại khá tốt là 0,79, độ nhạy và độ đặc hiệu lần lượt tại điểm cắt 5 là 87,5% và 75%<sup>12</sup>.

**Phương pháp phân tích số liệu:** Số liệu thu thập trong nghiên cứu được nhập liệu và xử lý theo phương pháp thống kê y học, sử dụng phần mềm IBM SPSS 20.0

- Kết quả nghiên cứu được trình bày theo số lượng và tỷ lệ % của các biến số.

### Vấn đề đạo đức của nghiên cứu

Nghiên cứu được sự đồng ý cho phép thực hiện của Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học trường Đại học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh theo quyết định số 963/HĐĐĐ-ĐHYD ngày 16/10/2023.

Tất cả đối tượng nghiên cứu được giải thích cụ thể về mục đích, nội dung của nghiên cứu để tự nguyện tham gia và hợp tác tốt trong quá trình nghiên cứu. Việc tham gia nghiên cứu là hoàn toàn tự nguyện. Người tham gia nghiên cứu có thể dừng tham gia bất cứ lúc nào nếu cảm thấy không thoải mái.

### KẾT QUẢ

**Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên điều dưỡng (n = 155)**

Đặc điểm	n	%	
Giới tính	Nam	16	10,3
	Nữ	139	89,7
Tuổi*: Mean ± SD = 20,84 ± 1,34 (19 - 25)			
Năm học	1	36	23,2
	2	32	20,7
	3	39	25,2
	4	48	31,0

Tổng số sinh viên Điều dưỡng tham gia nghiên cứu là 155 sinh viên. Trong mẫu nghiên cứu, đa số sinh viên tham gia là sinh viên nữ chiếm 89,7%. Tuổi trung bình của sinh viên là 20,84 ± 1,34 tuổi, tuổi nhỏ nhất là 19 và tuổi lớn nhất là 25. Tỷ lệ sinh viên năm thứ tư chiếm tỷ lệ lớn nhất 31,0%, sinh viên năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba tương đương nhau với tỷ lệ lần lượt là 23,2%, 20,7% và 25,2%.

**Bảng 2. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng (n = 155)**

Đặc điểm	n	%	
Điểm PSQI: Mean $\pm$ SD = 6,45 $\pm$ 3,47)			
Chất lượng giấc ngủ	Tốt (PSQI $\leq$ 5)	67	43,2
	Kém (PSQI > 5)	88	56,8

Trong mẫu nghiên cứu, kết quả cho thấy điểm PSQI trung bình của sinh viên là 6,45  $\pm$  3,47. Sinh viên có CLGN kém chiếm tỷ lệ 56,8%.

**Bảng 3. Chất lượng giấc ngủ theo các thành phần: thời lượng ngủ, giai đoạn đi vào giấc ngủ, hiệu quả giấc ngủ (n = 155)**

Đặc điểm	n	%
<b>Thời lượng ngủ*</b>	6,07 $\pm$ 0,84	3,00 – 7,5
< 5 giờ	7	4,5
5 - <6 giờ	43	27,7
6 - <7 giờ	55	35,5
$\geq$ 7 giờ	50	32,3
<b>Giai đoạn đi vào giấc ngủ</b>		
$\leq$ 15 phút	60	38,7
16 – 30 phút	78	50,3
31 – 60 phút	12	7,7
> 60 phút	5	3,2
<b>Hiệu quả giấc ngủ</b>		
< 65%	27	17,2
65 – 74%	3	1,9
75 – 84%	27	17,2
$\geq$ 85%	100	63,7

Thời lượng ngủ trung bình của sinh viên là 6,07  $\pm$  0,84 giờ. Có 32,3% sinh viên có giờ ngủ từ 7 giờ trở lên, còn lại có thời lượng ngủ dưới 7 giờ, trong đó có 4,5% sinh viên ngủ dưới 5 giờ mỗi đêm trong 1 tháng vừa qua. Đa số sinh viên cần từ 16 đến 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm 50,3%, kể đến là cần dưới 15 phút với 38,7%, trên 60 phút chiếm tỷ lệ thấp nhất 3,2%. Tỷ lệ sinh viên có hiệu quả giấc ngủ tốt đạt trên 85% là chủ yếu chiếm 63,7% và có tới 17,2% sinh viên có hiệu quả giấc ngủ dưới 65%.

**Bảng 4. Chất lượng giấc ngủ theo các thành phần sử dụng thuốc ngủ, rối loạn trong ngày, đánh giá chủ quan (n = 155)**

Đặc điểm	Không có trong tháng qua n (%)	< 1 lần/ tuần n (%)	1 - 2 lần/ tuần n (%)	≥ 3 lần/ tuần n (%)
Dùng thuốc ngủ	138 (89,0)	13 (8,4)	3 (1,9)	1 (0,7)
Giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động trong ngày	41 (26,5)	72 (46,5)	25 (16,1)	17 (11,0)
Duy trì hứng thú hoàn thành công việc	Không gặp khó khăn n (%)	Khó khăn một chút n (%)	Ở chừng mực nào đó cũng có n (%)	Gặp khó khăn lớn n (%)
	37 (23,9)	68 (43,9)	34 (21,9)	16 (10,3)
Đánh giá chủ quan về CLGN	Rất tốt n (%)	Khá tốt n (%)	Khá tệ n (%)	Rất tệ n (%)
	64 (41,3)	45 (29,0)	33 (21,3)	13 (8,4)

Trong mẫu nghiên cứu, Phần lớn sinh viên không dùng thuốc ngủ để giúp mình ngủ được chiếm 89,0% và số sinh viên cần dùng thuốc ngủ để giúp ngủ được chiếm tỷ lệ thấp 11,0%. Số sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động trong ngày chiếm tỷ lệ rất cao 73,5%, trong đó mức độ dưới 1 lần trong tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 46,5%. Có tới 76,1% sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì hứng thú hoàn thành công việc trong đó mức độ khó khăn một chút chiếm tỷ lệ cao nhất 43,9%. Hơn 40% sinh viên tự đánh giá CLGN của mình rất tốt và có 13 sinh viên cảm thấy CLGN của mình là rất tệ chiếm 8,4%.

**Bảng 5. Tỷ lệ các rối loạn làm gián đoạn giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng (n = 155)**

Đặc điểm	Không có trong tháng qua n (%)	< 1 lần/ tuần n (%)	1 - 2 lần/ tuần n (%)	≥ 3 lần/ tuần n (%)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	24 (15,5)	62 (40,0)	40 (25,8)	29 (18,7)
Tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng	29 (18,7)	59 (38,1)	49 (31,6)	18 (11,6)
Phải thức dậy để sử dụng nhà vệ sinh	80 (51,6)	43 (27,7)	25 (16,1)	7 (4,5)
Khó thở	118 (76,1)	33 (21,3)	4 (2,6)	0
Ho hoặc ngáy to	104 (67,1)	44 (28,4)	7 (4,5)	0

Đặc điểm	Không có trong tháng qua n (%)	< 1 lần/ tuần n (%)	1 - 2 lần/ tuần n (%)	≥ 3 lần/ tuần n (%)
Cảm thấy rất lạnh	58 (37,4)	36 (23,2)	37 (23,9)	24 (15,5)
Cảm thấy rất nóng	57 (36,8)	63 (40,6)	30 (19,4)	5 (3,2)
Gặp ác mộng	87 (56,1)	56 (36,1)	9 (5,8)	3 (1,9)
Thấy đau	71 (45,8)	61 (39,3)	17 (11,0)	6 (3,9)
Nguyên nhân khác: ôn thi, suy nghĩ nhiều, xem phim....	148 (95,5)	1 (0,6)	4 (2,6)	1 (1,3)

Trong mẫu nghiên cứu, các rối loạn thường gặp khiến sinh viên gián đoạn giấc ngủ chiếm tỷ lệ cao nhất là “Không thể ngủ trong vòng 30 phút” chiếm tỷ lệ 84,5% trong đó việc lặp lại tình trạng này < 1 lần/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 40%. Kế đến là tỉnh giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng chiếm 81,3% và cảm thấy rất nóng chiếm 63,2%. Phần lớn sinh viên bị ảnh hưởng bởi các rối loạn giấc ngủ dưới 1 lần mỗi tuần.

## BÀN LUẬN

**Thời lượng ngủ:** Số giờ ngủ đối với người trên 18 tuổi theo Hướng dẫn của Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia ở Hoa Kỳ là 7 – 9 giờ/đêm<sup>13</sup>. Kết quả của nghiên cứu cho thấy 32,3% sinh viên ngủ từ 7 giờ trở lên mỗi đêm điều này cho thấy có tới 67,7% sinh viên bị thiếu ngủ. Tỷ lệ này cao hơn so với tỷ lệ trong nghiên cứu của Shafique và cộng sự kết quả cho thấy rằng có 30% sinh viên ngủ từ 7 giờ trở lên mỗi đêm<sup>14</sup>. Tuy nhiên tỷ lệ này thấp hơn so với nghiên cứu của Trịnh Mỹ Linh với tỷ lệ 36,2% sinh viên ngủ từ 7 giờ trở lên mỗi đêm<sup>15</sup>. Điều này được lý giải do đặc thù ngành y sinh viên có thời gian học và thực tập tại cơ sở thực hành chiếm hầu hết thời gian vào ban ngày do đó những hoạt động như vui chơi, giải trí, học bài và các hoạt động khác được ưu tiên vào ban đêm và không ưu tiên cho giấc ngủ. Vì vậy sinh viên sẽ chọn giải pháp ngủ ít hơn để có thêm thời gian cho các hoạt động khác nên thời gian ngủ bị giảm. Ngoài ra, yếu tố môi trường (tiếng ồn, sống chung với bạn

cùng phòng, nhiệt độ....) cũng ảnh hưởng không nhỏ đến thời lượng ngủ của sinh viên mỗi đêm. Bên cạnh đó nghiên cứu được tiến hành vào thời điểm sinh viên thi học kỳ và đặc điểm đối tượng nghiên cứu là sinh viên điều dưỡng với khối lượng kiến thức khá lớn nên giấc ngủ có thể không được ưu tiên hơn việc dành thời gian cho học tập.

**Giai đoạn đi vào giấc ngủ:** Trong nghiên cứu này, hầu hết sinh viên cần ít hơn 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm 89%; trong đó sinh viên cần từ 16 đến 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm tỷ lệ cao nhất 50,3%. Kết quả này cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Morais và cộng sự với tỷ lệ sinh viên cần ít hơn 30 phút để ngủ là 42%; trong đó sinh viên cần từ 16 đến 30 phút để ngủ chỉ có 26%<sup>8</sup>. Tỷ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút là 10,9%, tỷ lệ này cho thấy rằng việc không thể ngủ trong vòng 30 phút sẽ góp phần gây khó khăn cho sinh viên trong việc đi vào giấc ngủ và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Các yếu tố như ánh sáng xanh từ thiết bị di động có thể

ảnh hưởng đến chu kỳ giấc ngủ của sinh viên, làm cho họ cảm thấy mệt mỏi hơn và khó đi vào giấc ngủ. Ngoài ra, môi trường học tập áp lực như đại học đặc biệt là ngành y, các vấn đề về lo lắng, căng thẳng stress có thể diễn ra thường xuyên dẫn đến việc sinh viên cần nhiều thời gian hơn để thư giãn và đi vào giấc ngủ.

#### **Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen:**

Để đánh giá hiệu quả giấc ngủ sẽ dựa vào thời gian ngủ thực tế và thời gian nằm trên giường của sinh viên. Sinh viên có chất lượng giấc ngủ hiệu quả khi hiệu quả giấc ngủ đạt trên 85% trở lên. Trong nghiên cứu này, kết quả cho thấy rằng có 63,7% sinh viên có hiệu quả giấc ngủ theo thói quen tốt. Kết quả này tương đồng với kết quả của Feng và Ngô Thị Huyền với tỷ lệ lần lượt là 64% và 60,5%<sup>10,16</sup>. Tuy nhiên tỷ lệ này thấp hơn so với nghiên cứu của Shafique với tỷ lệ sinh viên đạt hiệu quả giấc ngủ tốt trên 85% là 71%<sup>17</sup>. Vì sinh viên là đối tượng nghiên cứu có thời gian để đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút chiếm tỷ lệ 89% nên thời gian ngủ thực tế với thời gian ngủ trên giường không quá khác biệt do đó sinh viên dễ dàng có hiệu quả giấc ngủ theo thói quen tương đối tốt.

**Các rối loạn giấc ngủ:** Trong 1 tháng vừa qua, các rối loạn thường gặp khiến sinh viên gián đoạn giấc ngủ chiếm tỷ lệ cao nhất là “Không thể ngủ trong vòng 30 phút” chiếm tỷ lệ 84,5% trong đó việc lặp lại tình trạng này < 1 lần/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 40%. Kế đến là tỉnh giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng chiếm 81,3% và cảm thấy rất nóng chiếm 63,2%. Phần lớn sinh viên bị ảnh hưởng bởi các rối loạn giấc ngủ dưới 1 lần mỗi tuần. Kết quả này tương đương với kết quả của Trịnh Mỹ Linh với tỷ lệ rối loạn thường gặp khiến sinh viên gián đoạn giấc ngủ trong 1 tháng vừa qua chiếm tỷ lệ cao nhất cũng là “Không thể ngủ

trong vòng 30 phút” chiếm tỷ lệ 73%, kế đến là tỉnh giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng chiếm 61,3% và cảm thấy rất nóng chiếm 53,1%<sup>15</sup>. Điều này có thể được lí giải do đặc điểm mẫu nghiên cứu là đối tượng sinh viên tại vùng Tây Nguyên nói riêng và vùng nhiệt đới nói chung được thực hiện vào thời điểm nắng nóng làm cho giấc ngủ của sinh viên bị ảnh hưởng gây khó ngủ và cũng là yếu tố góp phần gây ra việc tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng.

**Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày:** Trong nghiên cứu này, phần lớn sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động trong ngày chiếm tỷ lệ 73,5%, trong đó mức độ dưới 1 lần trong tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 46,5%. Có tới 76,1% sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì hứng thú hoàn thành công việc trong đó mức độ khó khăn một chút chiếm tỷ lệ cao nhất 43,9%. Kết quả này tương đương với kết quả của Nguyễn Thị Như Phụng với tỷ lệ sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động trong ngày chiếm tỷ lệ 72%, trong đó mức độ dưới 1 lần trong tuần chiếm tỷ lệ cao nhất 26,2% và 87,4% sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì hứng thú hoàn thành công việc trong đó mức độ khó khăn một chút chiếm tỷ lệ cao nhất 51,8%<sup>17</sup>. Có thể giải thích điều này do phần lớn sinh viên trong nghiên cứu có thời lượng ngủ rất ngắn, ngủ không đủ giấc điều này đã được phản ánh lên các rối loạn chức năng ban ngày của cơ thể. Đáng chú ý, nếu các rối loạn này kéo dài có thể không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể của sinh viên mà còn gây cản trở việc học tập và sinh hoạt của họ.

**Chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan:** Trong nghiên cứu này, hơn 40% sinh viên tự đánh giá CLGN của mình rất tốt và có 13 sinh viên cảm thấy CLGN của

mình là rất tệ chiếm 8,4%. Kết quả này khác cao hơn so với kết quả của Shafique và Trịnh Mỹ Linh với tỷ lệ sinh viên đánh giá CLGN rất tốt lần lượt là 23% và 12,3%, trong đó tỷ lệ sinh viên cho rằng CLGN của mình rất tệ là 4% và 1,1%<sup>14, 15</sup>. Điều này có thể do tình trạng CLGN kém kéo dài và thường xuyên xảy ra nên sinh viên đã quen với tình trạng này hoặc có thể sinh viên chưa thực sự quan tâm đúng mức, hiểu rõ ảnh hưởng của giấc ngủ đến đời sống, sức khỏe và học tập nên phần lớn họ cho rằng CLGN của mình không gặp vấn đề gì cả. Mặt khác, có thể sinh viên chưa nhận thức được tình trạng giấc ngủ hiện tại của bản thân là tốt hay kém, dẫn đến tự đánh giá sai về chất lượng giấc ngủ.

**Đánh giá chất lượng giấc ngủ:** Đánh giá thông qua các thành phần của thang đo đánh giá CLGN theo PSQI đã phần nào thể hiện được những vấn đề giấc ngủ tồn tại trong sinh viên điều dưỡng, trường Đại học Tây Nguyên. Dựa vào tổng điểm các thành phần của thang đo PSQI và điểm cắt 5 thì đối tượng có CLGN tốt khi tổng điểm PSQI  $\leq 5$  điểm và có CLGN kém khi tổng điểm PSQI  $> 5$  điểm.

Trong nghiên cứu này, cho thấy 88 sinh viên trong tổng số 155 sinh viên chiếm tỷ lệ 56,8% có CLGN kém với tổng điểm PSQI  $> 5$  điểm. Tỷ lệ này tương đồng với nghiên cứu của Ngô Thị Huyền và Trần Phan Thanh Hiếu với tỷ lệ sinh viên có CLGN kém lần lượt là 55,5%; 58,8%<sup>10, 18</sup>. Sự tương đồng này có thể do đối tượng nghiên cứu đều là sinh viên từ các trường Đại học tại Việt Nam đặc điểm sinh viên khá tương đồng cũng như cùng nền văn hóa nên các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ sẽ có thể tương đương nhau. Tuy nhiên kết quả trên thấp hơn so với kết quả nghiên cứu của Ghosh với tỷ lệ sinh viên có CLGN kém

lần lượt là 76,92%<sup>19</sup>. Điều này có thể được lý giải do đối tượng nghiên cứu thuộc các quốc gia khác nhau nên sẽ có các đặc điểm sinh viên khác nhau và nền văn hóa khác nhau cũng phần nào đó tác động đến các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Các nghiên cứu này đều sử dụng thang đo PSQI và điểm cắt 5 để đánh giá.

**Hạn chế của nghiên cứu:** Nghiên cứu của chúng tôi là nghiên cứu cắt ngang mô tả nên kết quả nên chỉ phản ánh thực trạng CLGN của sinh viên tại thời điểm tiến hành nghiên cứu không xác định được mối quan hệ nhân quả giữa CLGN với các yếu tố liên quan. Các nghiên cứu trong tương lai có thể tiến hành can thiệp để cải thiện giấc ngủ cho sinh viên điều dưỡng.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy điểm PSQI trung bình của sinh viên là  $6,45 \pm 3,47$ . Sinh viên có CLGN kém chiếm tỷ lệ 56,8%, có CLGN tốt chiếm tỷ lệ là 43,2%. Vì vậy nhà trường cần tổ chức các buổi sinh hoạt học thuật về giấc ngủ giúp sinh viên nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của giấc ngủ trong sức khỏe, học tập và những yếu tố có liên quan đến chất lượng giấc ngủ. Cung cấp thông tin về thói quen sống lành mạnh và kỹ năng quản lý stress để giúp sinh viên cải thiện chất lượng giấc ngủ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jalali R, Khazaei H, Paveh BK, Hayrani Z, Menati L. The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Adv Med Educ Pract*. 2020;11:497-502.doi:10.2147/AMEP.S261525.
2. Aung K, Nurumal M, Zainal S. Sleep quality and academic performance of nursing students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 2016;5(6):145-149. doi:10.9790/1959-050601145149.



3. Yilmaz D, Tanrikulu F, Dikmen Y. Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Curr Health Sci J.* 2017;43(1):20-24. doi:10.12865/CHSJ.43.01.03.
4. Faust O, Razaghi H, Barika R, Ciaccio EJ, Acharya UR. A review of automated sleep stage scoring based on physiological signals for the new millennia. *Comput Methods Programs Biomed.* Jul 2019;176:81-91. doi:10.1016/j.cmpb.2019.04.032.
5. Krueger JM. The role of cytokines in sleep regulation. *Curr Pharm Des.* 2008;14(32):3408-16. doi:10.2174/138161208786549281.
6. El-Nagger NSM, Bayoumi OR. Fostering the sleep instructional guidelines for nursing students regarding their sleep quality, academic performance and psychosocial behavior. *Journal of Nursing Education and Practice.* 2019;10(1). doi:10.5430/jnep.v10n1p43.
7. Ruiz-Zaldibar C, Gal-Iglesias B, Azpeleta-Noriega C, Ruiz-Lopez M, Perez-Manchon D. The Effect of a Sleep Intervention on Sleep Quality in Nursing Students: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health.* Oct 25 2022;19(21). doi:10.3390/ijerph192113886.
8. Morais H, Gomes B, Holanda A, Nogueira K, Pinto A, Mendes I. Factors associated with poor sleep quality in nursing students from a private university in Ceará. *O Mundo Da Saúde.* 2022;46:003-011. doi:10.15343/0104-7809.202246003011.
9. Aydın L, Yigitalp G. Determination of sleep quality, fatigue and related factors in nursing students. *Research Article. J Nurs Midwifery Sci.* 2023;8(3):e140722. doi:10.4103/jnms.jnms\_69\_20.
10. Buysse DJ, Reynolds CF, 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* May 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4.
11. Ngô Thị Huyền. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam.* 2022;516(2):94-99. 12. Tô Minh Ngọc, Phùng Khánh Lâm, Nguyễn Xuân Bích Huyền, Trần Thị Xuân Lan. Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh.* 2014;18(6):664-668.
13. Consensus Conference P, Watson NF, Badr MS, et al. Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med.* Aug 15 2015;11(8):931-52. doi:10.5664/jcsm.4950.
14. Shafique Z, Syed F, Naz S, Urooj S, Khan S, Javed S. Assessment of factors affecting the sleep hygiene of medical students in Bahawalpur, Pakistan: a cross-sectional study. *Sleep Sci.* Jul-Sep 2021;14(3):273-279. doi:10.5935/1984-0063.20200063.
15. Trịnh Mỹ Linh, Đỗ Thị Hương, Ngô Thị Hải Lý. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan của sinh viên khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ.* 2022;55:87-94.
16. Feng Q, Zhang QL, Du Y, Ye YL, He QQ. Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. *PLoS One.* 2014;9(6):e100914. doi:10.1371/journal.pone.0100914.

17. Nguyễn Thị Như Phụng. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên khoa Y học cổ truyền, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. Khóa luận tốt nghiệp. Đại học Y Dược TP HCM; 2023.

18. Trần Phan Thanh Hiếu, Cao Nguyễn Hoài Thương, Hồ Nguyễn Anh Tuấn. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch và các yếu

tố liên quan. Tạp chí Y học Việt Nam. 2022; Số Đặc biệt:1859-1868.

19. Ghosh T, Sarkar D, Sarkar K, Dalai CK, Ghosal A. A study on smartphone addiction and its effects on sleep quality among nursing students in a municipality town of West Bengal. J Family Med Prim Care. Jan 2021;10(1):378-386. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe\_1657\_20.