

## MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

Vũ Thị Thu Hương\*, Nguyễn Thị Như Quỳnh

Trường Đại học Tây Nguyên

\*Email: vtthuong@ttn.edu.vn

Ngày nhận bài: 29/6/2024

Ngày phản biện: 28/7/2024

Ngày duyệt đăng: 10/8/2024

### TÓM TẮT

**Đặt vấn đề:** 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. **Mục tiêu nghiên cứu:** Nhằm xác định chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng tại trường Đại học Tây Nguyên và các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả tiến hành dựa trên khảo sát 155 sinh viên điều dưỡng đang học năm thứ nhất đến năm thứ 4 tại trường Đại học Tây Nguyên. Sử dụng bảng câu hỏi Pittsburgh (PSQI) để đo lường chất lượng giấc ngủ của sinh viên. **Kết quả:** 56,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5). Chất lượng giấc ngủ có mối liên quan có giá trị thống kê với sử dụng cà phê, thời gian sử dụng điện thoại trước khi ngủ và stress ( $p < 0,05$ ). **Kết luận:** Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên chiếm tỷ lệ khá cao ở sinh viên điều dưỡng trường Đại học Tây Nguyên. Cần nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của giấc ngủ, đồng thời quan tâm đến các vấn đề tâm lý để hỗ trợ sinh viên nhằm cải thiện chất lượng giấc ngủ cho sinh viên từ đó giúp cho sinh viên có chất lượng cuộc sống cũng như kết quả học tập tốt hơn.

**Từ khóa:** Sinh viên, chất lượng giấc ngủ, PSQI.

### ABSTRACT

## SOME FACTORS RELATED TO SLEEP QUALITY OF NURSING STUDENTS AT TAY NGUYEN UNIVERSITY

Vu Thi Thu Huong\*, Nguyen Thi Nhu Quynh

Tay Nguyen University

**Background:** The poor sleep quality will lead to loss of concentration, easily lead to daily accidents and affect the quality of life, especially for students, it can lead to poor academic performance. **Objectives:** To determine the sleep quality of nursing students at Tay Nguyen University and factors related to sleep quality. **Materials and method:** A descriptive cross-sectional study was conducted based on a survey of 155 nursing students studying in the first to fourth year at Tay Nguyen University. We used the Pittsburgh Questionnaire (PSQI) to measure the sleep quality of students. **Results:** 56.8% of students had poor sleep quality (PSQI > 5). Sleep quality was statistically significantly associated with coffee use, time spent using the phone before going to bed and stress ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** The rate of poor sleep quality among nursing students at Tay Nguyen University is quite high. It is necessary to raise awareness of the importance of sleep, and pay attention to psychological issues to support students in order to improve their sleep quality, thereby helping students have better quality of life and academic results.

**Keywords:** Students, sleep quality, PSQI.

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ không chỉ giúp cơ thể 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 [1]. Sinh

viên khối ngành sức khỏe bao gồm sinh viên điều dưỡng hàng ngày phải đối mặt với áp lực học tập và xã hội, lịch học tập dày đặc, thời gian thực hành lâm sàng, trực gác, nghỉ ngơi không đều đặn dẫn đến dễ bị rối loạn giấc ngủ hoặc chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém [2]. Hậu quả của CLGN kém dẫn đến sinh viên bị mất khả năng tập trung, dễ đưa đến các tai nạn hàng ngày và ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, kết quả học tập không tốt [3]. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng CLGN của sinh viên điều dưỡng có nhiều yếu tố tác động như môi trường, áp lực học tập,... Vì vậy, chúng tôi tiến hành khảo sát CLGN của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Tây Nguyên nhằm: (1) Xác định chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Tây Nguyên, (2) Xác định một số yếu tố liên quan đến CLGN của sinh viên.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1 Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên điều dưỡng đang học năm thứ 1 đến năm thứ 4 tại Trường Đại học Tây Nguyên.

- **Tiêu chuẩn lựa chọn:** Sinh viên (SV) điều dưỡng đang học tại trường Đại học Tây Nguyên, có mặt tại thời điểm nghiên cứu từ 11/2023 đến 3/2024, đồng ý tham gia nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** SV vắng mặt tại thời điểm nghiên cứu.

### 2.2 Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Cắt ngang mô tả.

- **Phương pháp chọn mẫu:** Lấy mẫu toàn bộ.

- **Cỡ mẫu:** Tất cả sinh viên điều dưỡng đủ tiêu chuẩn gồm có 155 sinh viên

- **Phương pháp thu thập số liệu:** Thu thập số liệu trực tiếp thông qua bộ câu hỏi tự điền.

- **Phương pháp đánh giá kết quả:** Gồm 4 phần: *Phần A:* Thông tin chung của đối tượng tham gia nghiên cứu. *Phần B:* Một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. *Phần C:* Thang đo tự cảm nhận stress PSS – 10 bao gồm 10 câu đo lường sự tự cảm nhận về stress. Thang đo được đánh giá theo thang đo likert 5 điểm mỗi câu sẽ được đánh giá từ 0 – 4. Tổng điểm được tính từ 0 – 40, với điểm PSS – 10 < 24 điểm không có stress và PSS – 10 ≥ 24 điểm có stress. *Phần D:* Đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng tham gia nghiên cứu bằng thang đo PSQI gồm 7 thành phần và được chia thành 19 câu hỏi. Mỗi thành phần được tính theo thang điểm từ 0 – 3. Điểm chất lượng giấc ngủ chung được tính bằng tổng điểm của 7 thành phần có giá trị từ 0 – 21, phân làm 2 nhóm: Điểm PSQI ≤ 5 có CLGN tốt; Điểm PSQI > 5 có CLGN kém.

- **Phương pháp phân tích số liệu:** Phân tích và xử lý số liệu trên phần mềm SPSS 20.0. Kết quả nghiên cứu được trình bày theo số lượng và tỷ lệ % của các biến số.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu được duyệt do Hội đồng Y đức của Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh theo quyết định số 963/HĐĐĐ-ĐHYD. 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.

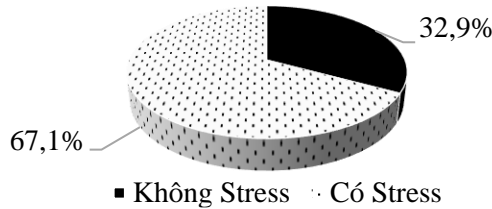
**III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**3.1 Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng**

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu (n=155)

Đặc điểm		Tần số(n)	Tỷ lệ (%)
Năm học	1	36	23,2
	2	32	20,7
	3	39	25,2
	4	48	31,0
Nơi ở	Ở trọ	92	59,4
	Ở ký túc xá	41	26,4
	Ở cùng gia đình	22	14,2
Giới tính	Nam	16	10,3
	Nữ	139	89,7

Nhận xét: Có 155 SV điều dưỡng thỏa tiêu chí được mô tả trong Bảng 1. SV nữ chiếm tỷ lệ cao hơn SV nam 89,7% so với 10,3%. SV năm thứ tư chiếm tỷ lệ lớn hơn so với năm thứ 2, năm thứ 3 và năm thứ 4 (31,0% so với 23,2%; 20,7% và 25,2%). Về nơi ở đa số SV ở trọ chiếm 59,4%.



Biểu đồ 1. Mức độ tự cảm nhận stress theo thang đo PSS-10 của SV trong 1 tháng vừa qua (n=155)

Nhận xét: Tỷ lệ SV có stress là 67,1% cao hơn so SV không có stress với 32,9% trong 1 tháng vừa qua (Biểu đồ 1).

Bảng 2. Đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang đo chất lượng giấc ngủ (n=155)

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Điểm PSQI trung bình		6,45 ± 3,47 (1 – 15)	
Điểm PSQI	Tốt (PSQI ≤ 5)	67	43,2
	Kém (PSQI > 5)	88	56,8

Nhận xét: Điểm PSQI trung bình của sinh viên là 6,45 ± 3,47. Sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm tỷ lệ 56,8% (Bảng 2).

**3.2 Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố nhân khẩu học**

Bảng 3. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố (n=155)

Đặc điểm		Chất lượng giấc ngủ		Giá trị p OR (KTC 95%)
		Tốt	Kém	
Hoạt động thể chất	Có	29	15	p < 0,001 OR = 3,71 (1,78 – 7,76)
	Không	38	73	
Sử dụng chất kích thích	Có	4	17	p = 0,016

Đặc điểm	Chất lượng giấc ngủ		Giá trị p OR (KTC 95%) OR = 3,77 (1,21 – 11,80)
	Tốt	Kém	
Stress (PSS-10)	Không	63	71
	Có	28	76
Sử dụng ĐTDD trước khi ngủ	≤5 giờ	65	79
	>5 giờ	2	9
			p = 0,023 OR= 2,35 (0,44 – 12,64)

Nhận xét: Theo bảng 3 có mối liên quan giữa CLGN kém với hoạt động thể lực, sử dụng cà phê, thời gian sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ và stress ( $p < 0,05$ ).

Bảng 4. Một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ (n=155)

Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	
Tiếng ồn	Thường xuyên	19	12,2
	Thỉnh thoảng	90	58,1
	Hiếm khi	30	19,4
	Không bao giờ	16	10,3
Bệnh lý mãn tính gây đau	Có	59	38,1
	Không	96	61,9
Vận động thể lực	Có	44	28,4
	Không	111	71,6
Sử dụng chất kích thích	Cà phê	21	13,6
	Rượu, bia	31	20,0
	Nước tăng lực	37	23,9
	Hút thuốc lá	5	3,2
	Trà	95	61,3
	Không	38	24,5
Sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ	Thường xuyên	58	37,4
	Thỉnh thoảng	91	58,7
	Hiếm khi	6	3,9
	Không bao giờ	0	0
Thời gian sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ	<1 giờ	35	22,6
	1 – < 2 giờ	74	47,7
	2 – < 5 giờ	35	22,6
	≥ 5 giờ	11	7,10
Trực đêm khi đi thực tập lâm sàng	Thường xuyên	19	12,2
	Thỉnh thoảng	62	40,0
	Hiếm khi	6	3,9
	Không bao giờ	68	43,9
Tình trạng làm thêm	Có	45	29,0
	Không	110	71,0
Thời gian làm thêm	3 – < 6 tiếng	21	47,7
	6 – < 8 tiếng	18	40,9
	8 – < 10 tiếng	1	2,3
	≥ 10 tiếng	4	9,1

Nhận xét: Phần lớn SV thường xuyên hoặc thỉnh thoảng chịu ảnh hưởng bởi tiếng ồn lên đến 70,3%. Đa số SV không có các bệnh mãn tính gây đau chiếm 61,9% lớn hơn so với SV có bệnh mãn tính gây đau 38,1%. Tỷ lệ SV không vận động thể chất cao hơn so với SV có vận động thể chất lần lượt là 71,6 % và 28,4%. Sinh viên uống các loại trà chiếm tỷ lệ lớn nhất 61,3%, uống nước tăng lực, rượu bia, cà phê, hút thuốc lá lần lượt là 23,9; 20%; 13,6%; 3,2%. Toàn bộ SV có sử dụng điện thoại di động, phần lớn thường xuyên và thỉnh thoảng sử dụng trước khi đi ngủ chiếm 96,1%, trong đó thời gian sử dụng điện thoại di động trước khi đi ngủ < 2 giờ là 70,3%. Đa số SV không đi làm thêm và trực đêm chiếm tỷ lệ lần lượt là 71,0% và 43,9% (Bảng 4).

#### IV. BÀN LUẬN

##### 4.1 Chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy 56,8% sinh viên điều dưỡng trường Đại học Tây Nguyên có CLGN kém với tổng điểm PSQI > 5 điểm, với điểm trung bình PSQI là  $6,45 \pm 3,47$  điểm. Tỷ lệ này tương đồng với nghiên cứu của Ngô Thị Huyền [1] với tỷ lệ sinh viên có CLGN kém là 55,5%. Tuy nhiên kết quả trên thấp hơn so với kết quả nghiên cứu của Aydın và cộng sự [4] với tỷ lệ sinh viên có CLGN kém là 89%. Điều này cho thấy tỷ lệ CLGN của sinh viên chưa được tốt, CLGN không chỉ là một vấn đề tại trường Đại học Tây Nguyên mà còn có thể là một vấn đề phổ biến hơn trong cộng đồng sinh viên điều dưỡng. Bên cạnh đó, sự tương đồng hay khác biệt về tỷ lệ CLGN kém có thể liên quan đến môi trường sống, nền văn hóa và giáo dục.

##### 4.2 Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên

**Hoạt động thể chất:** Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy SV điều dưỡng không hoạt động thể chất có liên quan đến CLGN kém (OR = 3,17; KTC 95%: 1,78 – 7,76 và  $p < 0,001$ ), như vậy những SV không hoạt động thể chất có chất lượng giấc ngủ kém gấp 3,17 lần so với những sinh viên có hoạt động thể chất. Kết quả này tương đồng với kết quả của Mahfouz [5], tác giả cho biết sinh viên không hoạt động thể chất có khả năng có CLGN kém gấp 1,72 lần so với sinh viên có hoạt động thể chất (OR: 1,72; KTC 95%: 1,15 – 2,56;  $p = 0,008$ ). Nghiên cứu của Hashim [6] cũng cho thấy những sinh viên hoạt động thể lực kém có khả năng có chất lượng giấc ngủ kém gấp 1,94 lần so với sinh viên hoạt động thể lực tốt (OR: 1,94; KTC 95%: 1,03 – 3,66;  $p = 0,04$ ).

**Sử dụng đồ uống có chứa caffein:** Yếu tố này có thể ảnh hưởng không tốt đến CLGN của sinh viên. Nghiên cứu của Elsheikh và cộng sự [7] chỉ ra rằng CLGN kém của sinh viên có sử dụng cà phê cao hơn 1,888 lần so với sinh viên không sử dụng cà phê (OR: 1,89; KTC 95%: 1,48 – 2,41 và  $p < 0,05$ ). Kết quả của chúng tôi tương tự. Trong nghiên cứu của chúng tôi có liên quan giữa sinh viên sử dụng cà phê với CLGN (OR; 3,77; KTC 95%: 1,21 – 11,80 với  $p < 0,05$ ).

**Ánh sáng phát ra từ các thiết bị điện tử:** Đặc biệt là vào ban đêm, làm gián đoạn chu kỳ ngủ - thức bình thường, trì hoãn giấc ngủ và ức chế bài tiết Melatonin. Nghiên cứu thấy thời gian sinh viên sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ  $\leq 5$  giờ mỗi đêm có CLGN tốt hơn gấp 2,35 lần so với sinh viên sử dụng điện thoại trước khi ngủ  $> 5$  giờ mỗi đêm với  $p = 0,023$ . Nghiên cứu của Jniene và cộng sự [8] với thời gian trung bình sử dụng điện thoại trước khi ngủ là 2 giờ  $\pm 23$  phút mỗi đêm và điều này có liên quan đáng kể với CLGN kém ( $p = 0,02$ ).

**Stress:** Stress có thể gây ra mất ngủ thông qua sự tác động của nó lên cả hệ thống thần kinh, hệ thống nội tiết, cũng như qua các tác động tâm lý và tâm trạng. Sinh viên bị stress có CLGN kém gấp 8,82 lần (KTC 95%: 4,05 – 19,22) so với sinh viên không bị stress. Kết quả và lý giải trên phù hợp với nghiên cứu của Alwhaibi [9] cho thấy những sinh viên có stress có khả năng có CLGN kém gấp 1,79 lần (KTC 95%: 1,07 – 2,99) những sinh viên không có stress với  $p = 0,026$ . Một số nghiên cứu cho rằng các yếu tố về áp lực học tập, kỳ vọng từ gia đình cũng có thể liên quan đến chất lượng giấc ngủ. Tuy nhiên trong nghiên cứu của chúng tôi chưa tìm hiểu về các yếu tố này.

## V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Tây Nguyên còn chưa tốt. Các yếu tố liên quan đến CLGN của SV bao gồm hoạt động thể chất, sử dụng cả phê, thời gian sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ và stress. Sinh viên cần quan tâm nhiều hơn về CLGN, nâng cao nhận thức cho SV về tầm quan trọng của giấc ngủ thông qua các hoạt động sinh hoạt ngoại khóa, hướng dẫn về giấc ngủ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jalali R, Khazaei H, Paveh BK, et al. The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Adv Med Educ Pract.* 2020;11:497-502. doi:10.2147/AMEP.S261525.
  2. Ngô Thị Huyền. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. *Y học Việt Nam.* 2022;516(2):94-99.
  3. Nsengimana A, Mugabo E, et al. Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study. *Sci Rep. Jan 2023;13(1):265.* doi:10.1038/41598-023-27573-9.
  4. Aydın L, Yigitalp G. Determination of sleep quality, fatigue and related factors in nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences.* 2021;8(3)doi:10.4103/jnms.Jnms\_69\_20.
  5. Mahfouz MS, Ali SA, Bahari AY, et al. Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian University students. *Nature and Science of Sleep.* 2020:775-782.
  6. Hashim H, Ng JS, Ngo JX, Ng YZ, Aravindkumar B. Lifestyle factors associated with poor sleep quality among undergraduate dental students at a Malaysian private university. *Sleep Sci. Oct-Dec 2022;15(4):399-406.* doi:10.5935/1984-0063.20220070.
  7. Elsheikh AA, Elsharkawy SA, Ahmed DS. Impact of smartphone use at bedtime on sleep quality and academic activities among medical students at Al -Azhar University at Cairo. *Journal of Public Health.* 2023/06/15 2023;doi:10.1007/s10389-023-01964-8.
  8. Jniene A, Errguig L, El Hangouche AJ, et al. Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *Biomed Res Int.* 2019;2019:7012350. doi:10.1155/2019/7012350.
  9. Alwhaibi M, Al Aloom NA. Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students. *J Clin Med.* Jun 28 2023;12(13)doi:10.3390/jcm12134340.
-