

Rối loạn giấc ngủ ở sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Đoàn Minh Nhựt¹, Dương Minh Đức¹

¹Bộ môn Gây mê hồi sức, Khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Chất lượng giấc ngủ kém ảnh hưởng nhiều đến chất lượng học tập và cuộc sống của sinh viên. Nghiên cứu nhằm xác định tỉ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh và xác định các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ.

Phương pháp và đối tượng nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang trên 284 sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức đang theo học tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, năm học 2022 - 2023. Đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng tham gia nghiên cứu bằng thang đo Pittsburgh Sleep Index (PSQI).

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức có chất lượng giấc ngủ kém là 82,7%. Trong đó, rối loạn giấc ngủ mức độ nhẹ chiếm đến 62,3%; rối loạn giấc ngủ mức độ vừa và nặng lần lượt có tỷ lệ là 21,1% và 0,3%. Nghiên cứu chưa tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa đặc điểm cá nhân, thói quen sinh hoạt của sinh viên với chất lượng giấc ngủ kém.

Kết luận: Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức chưa tốt, cần nâng cao hiểu biết cho sinh viên về tầm quan trọng của giấc ngủ.

Từ khóa: điều dưỡng, chất lượng giấc ngủ, gây mê hồi sức.

Abstract

Sleep disorders among nurse anesthesia students at university of medicine and pharmacy at Ho Chi Minh city

Objective: Sleep disorders impact the academic performance and overall quality of life of students. The study aimed to investigate the prevalence of sleep disorders among anesthesia nurse students enrolled in Faculty of Nursing and Medical Technology, University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City and associated factors.

Subjects and Methods: A cross-sectional study of 284 students enrolled in the 2022-2023 academic year was conducted via a self-administered questionnaire. Sleep quality of study participants was assessed by the Pittsburgh Sleep Index (PSQI) scale.

Results: The prevalence of nurse anesthesia students with sleep disorder was 82.7%. Mild, moderate, and severe sleep disorders account for 62.3%, 21.1% and 0.3%, respectively. The study did not observe a statistically significant relationship between students' characteristics, lifestyle habits and sleep disorders.

Conclusion: The quality of sleep among nurse anesthesia students is suboptimal. It is essential to enhance students' understanding of the importance of sleep.

Keywords: nurse, anesthesia, sleep disorders

Ngày nhận bài:

25/10/2024

Ngày phân biện:

18/11/2024

Ngày đăng bài:

20/10/2025

Tác giả liên hệ:

Đoàn Minh Nhựt

Email:doanminhnhut@ump.edu.vn

ĐT: 0843687930

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ không chỉ là một hành vi tự nhiên mà còn là một yếu tố quan trọng đối với sức khỏe và trạng thái tinh thần của con người [1]. Một giấc ngủ đủ giấc không chỉ phục hồi lại năng lượng mà còn cải thiện khả năng tập trung và ghi nhớ, đặc biệt là quan trọng đối với sinh viên có lịch trình học tập và công việc căng thẳng [2]. Đã có nhiều khuyến nghị về người trưởng thành và thanh niên cần khoảng 7-9 giờ giấc ngủ mỗi đêm để duy trì sức khỏe tốt nhất [1], [2], [3].

Tuy nhiên, thực tế là trên đối tượng sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức thường phải đối mặt với áp lực học tập lớn, khối lượng kiến thức lý thuyết nhiều và thời gian thực hành lâm sàng tương đối dài, dẫn đến việc giảm thời gian ngủ và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ [4], [5], [6]. Điều đáng quan tâm là chất lượng ngủ kém sẽ gây tác động làm giảm kết quả học tập và gây thiếu tập trung, cũng như giảm khả năng thực hành lâm sàng khi chăm sóc người bệnh [3]. Đã có nhiều nghiên cứu liên quan về vấn đề chất lượng giấc ngủ trên nhóm đối tượng là điều dưỡng được công bố, nhưng dữ liệu về vấn đề này trên nhóm đối tượng sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức thì lại khá khiêm tốn và không có nhiều cập nhật mới. Bên cạnh đó, tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh hằng năm có lưu lượng sinh viên ngành điều dưỡng gây mê hồi sức tương đối lớn, chính vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Chất lượng giấc ngủ và yếu tố liên quan của sinh viên điều dưỡng Gây mê hồi sức tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh" nhằm tìm hiểu rõ hơn về tình trạng giấc ngủ của sinh viên trong ngành điều dưỡng gây mê hồi sức, thông qua đó đưa ra các giải pháp cải thiện sức khỏe và hiệu suất học tập của họ. Nghiên cứu chúng tôi đã được tiến hành nhằm xác định tỉ lệ sinh viên Điều dưỡng, Gây mê hồi sức tại trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh có chất lượng giấc ngủ kém và các yếu tố liên quan.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức đang

học tại Đại học Y Dược TP HCM.

Tiêu chuẩn chọn vào: Sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức đang theo học năm học 2022-2023 và hoàn thành bộ câu hỏi khảo sát.

Tiêu chuẩn loại ra: Sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức năm học 2022-2023 đang nghỉ học tạm thời/ bảo lưu kết quả. Sinh viên không trả lời đầy đủ các câu hỏi trong bộ câu hỏi khảo sát.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu: Tháng 02/2023 đến tháng 06/2023.

Địa điểm nghiên cứu: Nghiên cứu tiến hành tại Khoa Điều dưỡng – Kỹ thuật y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

2.3. Thiết kế nghiên cứu: thiết kế cắt ngang Cỡ mẫu

Được tính theo công thức tính cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ:

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

Trong đó:

α : mức ý nghĩa thống kê ($\alpha = 0,05$)

Z: trị số phân phối chuẩn với độ tin cậy 95%

p: tỷ lệ ước lượng (với $p = 0,59$ theo nghiên cứu của Hà Ngọc Hoàng Anh) [7]

Dự trừ mất mẫu 10%

d: sai số tối đa cho phép của ước lượng ($d = 0,06$)

Thay số vào ta có cỡ mẫu được tính được: $N = 284$

Kỹ thuật chọn mẫu: chọn mẫu thuận tiện thông qua gửi bảng câu hỏi khảo sát trực tiếp cho sinh viên các lớp năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba và năm thứ tư trong giờ sinh hoạt lớp.

Quy trình thu thập số liệu

Chọn sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức phù hợp điều kiện chọn mẫu và giải thích về nghiên cứu. Nếu đồng ý tham gia nghiên cứu, sinh viên sẽ được nhận bảng đồng thuận tham gia và ký xác nhận. Phát bộ câu hỏi tự điền cho từng đối tượng đồng ý tham gia. Thu lại bộ câu hỏi đã được hoàn thành. Các thông tin thu thập được trong nghiên cứu đều được mã hóa, đánh số và được nhập vào phần mềm thống kê.

Định nghĩa các biến số:

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thu thập

số liệu định lượng bằng bộ câu hỏi tự điền.

Bộ câu hỏi này gồm 3 phần:

Phần A: Đặc điểm cá nhân: Gồm các câu hỏi có nhiều lựa chọn do người nghiên cứu tự thiết kế về các đặc điểm cá nhân của sinh viên như: giới tính, nơi ở, năm học, học lực

Phần B: Đặc điểm thói quen sinh hoạt

Gồm các câu hỏi về: thói quen hút thuốc lá; thói quen tập thể dục, thể thao; thói quen sử dụng cà phê và thói quen sử dụng mạng xã hội trước ngủ. Các thói quen này được đánh giá theo các tiêu chuẩn đã được xây dựng qua các nghiên cứu trước.

Phần B: Chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI): Bộ câu hỏi bao gồm 19 câu chia thành 7 thành phần gồm thời lượng ngủ, hiệu quả giấc ngủ theo thói quen, dùng thuốc ngủ, giai đoạn đi vào giấc ngủ, chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan, các rối loạn giấc ngủ và rối loạn chức năng hoạt động ban ngày (bộ công cụ có hệ số Cronbach's Alpha là 0,83). Tất cả các câu hỏi được cho điểm từ 0 đến 3 với 0 là không gặp khó khăn gì và 3 là gặp khó khăn nghiêm trọng. Các thành phần giấc ngủ được cộng lại và quy đổi thành điểm chất lượng giấc ngủ chung theo thang điểm 0 đến 21 [8], [9].

2.4. Phương pháp phân tích và xử lý số liệu

Số liệu sau khi thu thập sẽ được mã hóa và xử lý bằng phần mềm Stata 17.0.

Thống kê mô tả: trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm các biến số độc lập như: giới tính, năm học, nơi ở, học lực, thói quen hút thuốc lá, thói quen tập thể dục, thói quen sử dụng cà phê và thói quen sử dụng mạng xã hội trước ngủ; biến số phụ thuộc: tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém, mức độ chất lượng giấc ngủ.

Thống kê phân tích: xác định mối liên quan đơn biến giữa chất lượng giấc ngủ với các đặc điểm cá nhân và thói quen sinh hoạt của đối tượng nghiên cứu, sử dụng phép kiểm định chi bình phương (kiểm định χ^2) với mức ý nghĩa 5%. Xác định mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với các yếu tố liên quan trong nghiên cứu sử dụng phép kiểm hồi quy logistic.

2.5. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu này chỉ được triển khai khi được sự thông qua của Hội đồng đạo đức Đại học Y Dược TPHCM theo số 348/HĐĐĐ-ĐHYD ngày 20/3/2023.

3. KẾT QUẢ

Nghiên cứu được tiến hành trên 284 sinh viên điều dưỡng Gây mê hồi sức, đang theo học tại Đại học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh, năm học 2022-2023, từ tháng 03/2023 đến tháng 06/2023.

Bảng 1. Đặc điểm cá nhân và thói quen sinh hoạt của sinh viên (n=284)

	Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	89	31,3
	Nữ	195	68,7
Nơi ở	Ký túc xá	12	4,20
	Nhà trọ	131	46,1
	Nhà riêng bố mẹ	141	49,7
Năm học	Năm thứ nhất	79	27,8
	Năm thứ hai	71	25,0
	Năm thứ ba	64	22,5
	Năm thứ tư	70	24,7
Kết quả học tập	Giỏi trở lên	41	15,5
	Khá	141	49,6
	Trung bình	86	30,3
	Yếu	16	4,60

Thói quen tập thể dục, thể thao

Có	119	41,9
Không	165	58,1

Hút thuốc lá

Có	3	1,1
Không	281	98,9

Uống cà phê

Có	150	52,8
Không	134	47,2

Sử dụng mạng xã hội trước ngủ

Có	268	94,4
Không	16	5,6

Kết quả nghiên cứu cho thấy hầu hết sinh viên tham gia nghiên cứu đều là nữ chiếm 68,7% so với nam 31,3%. Số sinh viên đang ở với nhà riêng cùng bố mẹ chiếm tỷ lệ cao nhất (49,7%), kế đến xấp xỉ tỷ lệ trên là nhóm sinh viên ở nhà trọ (46,1%), nhóm sinh viên ở ký túc xá chiếm tỷ thấp nhất (4,2%). Về năm học, sinh viên tham gia nghiên cứu ở các năm thứ nhất, năm thứ hai, năm thứ ba, năm thứ tư lần lượt chiếm tỷ lệ là 27,8%; 25,0%; 22,5%; 24,7%. Về kết quả học tập thi gần một nửa sinh viên có học lực khá (49,6%); kế đến là nhóm sinh viên có học lực trung bình (30,3%); nhóm sinh viên học lực giỏi trở lên chỉ chiếm 15%; ngoài ra vẫn có 4,6% sinh viên có học lực yếu.

Trong nghiên cứu cho thấy hơn một nửa sinh viên không có thói quen tập thể dục, thể thao (58,1%). Phần lớn các bạn sinh viên chưa từng hút thuốc lá (98,9%) và đa số các bạn sinh viên không uống rượu, bia (70,8%); tuy nhiên vẫn có 29,2% sinh viên sử dụng rượu, bia. Về việc sử dụng cà phê thì hơn một nửa sinh viên được khảo sát có sử dụng (52,8%) và sinh viên không uống cà phê chiếm tỷ lệ ít hơn (47,2%). Trong khảo sát thì hầu như sinh viên có sử dụng mạng xã hội trước khi ngủ (94,4%).

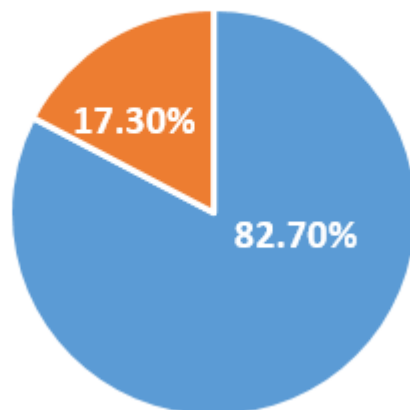
Bảng 2. Các rối loạn giấc ngủ của sinh viên trong một tháng qua (n=284)

Các rối loạn giấc ngủ	Không có n (%)	<1 lần/tuần n (%)	1-2 lần/tuần n (%)	3 lần/tuần n (%)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	96 (33,8)	81 (28,5)	69 (24,3)	38 (13,4)
Tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng	122 (43)	86 (30,3)	54 (19,0)	22 (7,7)
Phải thức dậy để tắm	222 (78,2)	24 (8,5)	26 (9,1)	12 (4,2)
Khó thở	237 (83,5)	33 (11,6)	10 (3,5)	4 (1,4)
Ho hoặc ngứa to	214 (75,4)	39 (13,7)	19 (6,7)	12 (4,2)
Cảm thấy rất lạnh	171 (60,2)	52 (18,3)	45 (15,9)	16 (5,6)
Cảm thấy rất nóng	164 (57,8)	52 (18,3)	46 (16,2)	22 (7,7)
Gặp ác mộng	161 (56,7)	80 (28,2)	31 (10,9)	12 (4,2)
Thấy đau	234 (82,7)	36 (12,7)	11 (3,9)	2 (0,7)
Nguyên nhân khác	256 (90,1)	10 (3,5)	13 (4,6)	5 (1,8)

Trong tất cả các rối loạn giấc ngủ trong vòng một tháng vừa qua, thì tỉ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút chiếm đến 66,2%. Đối với sinh viên có rối loạn giấc ngủ về vấn đề tỉnh dậy lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng là 57%. Phần lớn 78,2% sinh viên không có trong tháng qua phải thức dậy để tắm. Trong các rối loạn thì tỷ lệ khó thở và ho hoặc ngứa to đã xuất hiện trong một tháng qua với tỷ lệ lần lượt là 16,5% và 24,6%. Trong vòng một tháng qua sinh viên cảm thấy rất nóng chiếm đến 42,2% và cảm thấy rất lạnh là 39,8%. Vấn đề đáng quan tâm nhất trong các rối loạn giấc ngủ của sinh viên trong một tháng qua là gặp ác mộng chiếm đến 43,3%;

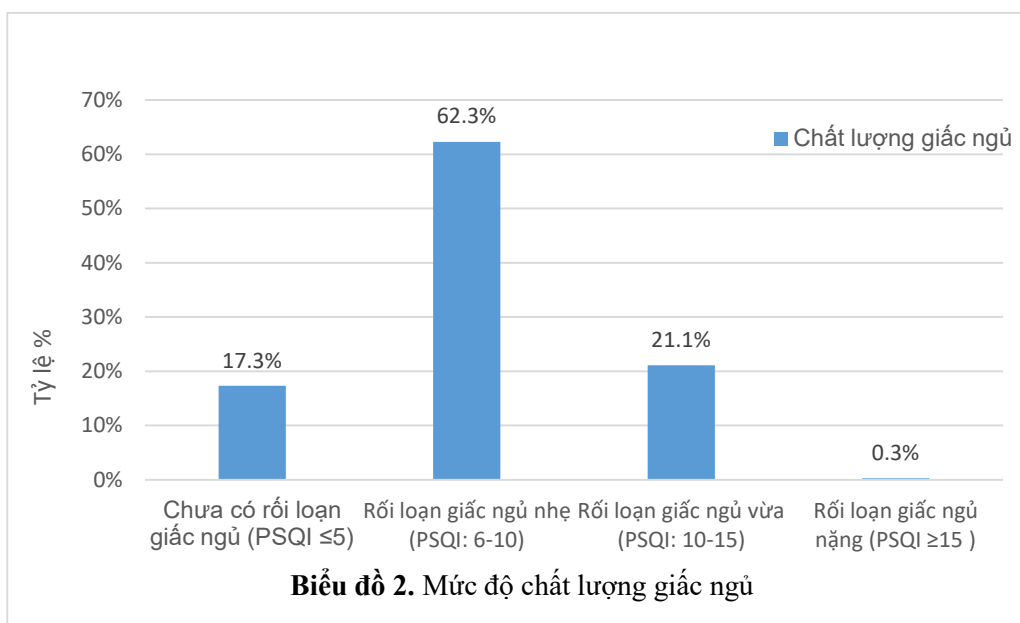
Có 82,7% sinh viên không cảm thấy đau trong một tháng qua. Gần 10% sinh viên có trong tháng qua gặp các nguyên nhân khác như lo lắng về học tập, nhớ chuyện không vui, lo lắng thi cử, lo lắng tương lai và một số lý do khác.

- Chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5)
- Chất lượng giấc ngủ tốt (PSQI ≤ 5)



Biểu đồ 1. Đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Nghiên cứu đã cho chúng ta thấy rằng hầu hết sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (82,7%), gấp 4,7 lần tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt (17,3%).



Biểu đồ 2. Mức độ chất lượng giấc ngủ

Trong tất cả các mức độ của chất lượng giấc ngủ thì tỷ lệ sinh viên có rối loạn giấc ngủ nhẹ chiếm đến 62,3%. Bên cạnh đó sinh viên còn có rối loạn chất lượng giấc ngủ vừa với tỷ lệ là 21,1% và 0,3% cho các sinh viên có rối loạn chất lượng giấc ngủ nặng.

Bảng 3. Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên bằng mô hình đa biến (n=284)

Đặc tính	OR	p	Khoảng tin cậy 95%
Năm học			
Năm thứ nhất	1	-	-
Năm thứ hai	3,64	0,004	0,48 – 2,21
Năm thứ ba	4,47	0,002	0,57 – 2,56
Năm thứ tư	2,77	0,017	0,18 – 1,88
Tập thể dục			
Không	1	-	-
Có	0,31	0,006	0,28 – 1,70

Sau khi phân tích đa biến thì kết quả ghi nhận không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa yếu tố: năm học và thói quen tập thể dục, thể thao của sinh viên với chất lượng giấc ngủ.

4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu được thực hiện trên sinh viên Điều dưỡng Gây mê hồi sức đang học Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh. Nói về đặc điểm năm học thì số lượng sinh viên năm nhất chiếm tỉ lệ cao nhất với là 27,8%, tiếp đến là năm hai chiếm tỉ lệ 25,0%; trong khi tỉ lệ sinh viên năm ba là 22,5%, thấp hơn sinh viên năm tư với tỉ lệ là 24,7%. Kết quả này khác với nghiên cứu của tác giả Trịnh Mỹ Linh thực hiện ở trên sinh viên thuộc khoa Điều dưỡng kỹ thuật y học, tại Đại học Y Dược TP HCM thì sinh viên năm thứ nhất và năm thứ ba chiếm tỉ lệ cao, lần lượt là 40,1% và 26,7%, trong khi năm thứ hai và năm thứ tư khá thấp chiếm tỉ lệ lần lượt là 14,7% và 18,5% [6]. Về giới tính thì trong nghiên cứu có sinh viên nữ chiếm tỉ lệ 68,7% cao hơn so với sinh viên nam 31,3%. Kết quả này tương tự với nghiên cứu của tác giả Trịnh Mỹ Linh, Hà Ngọc Hoàng Anh khi được thực hiện trên sinh viên Khoa Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học [6], [7]. Trong kết quả nghiên cứu cho ta thấy được 50,3% sinh viên không ở cùng với bố mẹ; kết quả này tương tự với một số nghiên cứu trên cùng đối tượng đang theo học tại khu vực Thành phố Hồ Chí Minh [6],[7],[10]. Sự giống nhau ở đây là do đa phần các trường Đại học ở Việt Nam đều tập trung tại các thành phố lớn như Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Cần Thơ...và số đông thì các sinh viên đến học từ nhiều nơi trên khắp đất nước nên các bạn sinh viên không thể sống chung với gia đình mà bắt buộc các bạn phải đăng kí ở ký túc xá hoặc là

thuê trọ để ở. Về kết quả học tập của sinh viên, có đến 79,9% sinh viên đạt xếp loại từ trung bình đến khá, đối với sinh viên có học lực từ giỏi trở lên chiếm tỷ lệ 15,5%, trong khi đó vẫn còn 4,6% sinh viên có học lực yếu. Kết quả này phù hợp với đặc điểm học tập của sinh viên ngành Điều dưỡng với thời gian học tập và khối lượng bài vở nhiều, lịch học, lịch thi cử dày đặc do đó tỉ lệ sinh viên đạt thành tích giỏi/xuất sắc là không cao [3],[5],[6].

Đặc điểm về thói quen tập thể dục, thể thao thì có hơn 50% sinh viên Điều dưỡng gây mê hồi sức không có thói quen này. Kết quả này tương tự với các nghiên cứu gần đây trên đối tượng sinh viên ngành điều dưỡng, điều này phản ánh một thực trạng đáng lo ngại trong cộng đồng sinh viên điều dưỡng, nơi mà sức khỏe thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hiệu suất học tập và công việc sau này [11], [12]. Nhìn chung thì đa phần các bạn sinh viên tranh thủ thời gian rảnh đi làm thêm ngoài giờ hoặc sinh viên sau khi tham gia thực hành lâm sàng cần nghỉ ngơi để chuẩn bị cho trực đêm tại bệnh viện. Về thói quen hút thuốc lá thì hầu hết sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức không hút thuốc lá, với tỷ lệ lên tới 98,9%; điều này phản ánh một nhận thức tích cực về tác hại của thuốc lá trong cộng đồng sinh viên y tế. Tuy nhiên, vẫn có một phần nhỏ sinh viên (1,1%) hút thuốc, cho thấy rằng thói quen này mặc dù ít nhưng vẫn tồn tại. Một số nghiên cứu gần đây cũng ghi nhận trên cùng đối tượng này như sau: thấy tỷ lệ sinh viên hút thuốc lá là 19,1%, nhiều sinh viên vẫn duy trì thói quen này do áp lực

học tập và các yếu tố xã hội [13]. Tương tự, nghiên cứu tại Trường Cao đẳng Y tế Tiền Giang cũng chỉ ra rằng nhiều sinh viên chưa nhận thức đầy đủ về tác hại của thuốc lá, với tỷ lệ hút thuốc là 14,6% [14]. Những kết quả này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giáo dục sức khỏe và nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá trong cộng đồng sinh viên điều dưỡng nói riêng và ngành sức khỏe nói chung. Về thói quen uống cà phê của sinh viên điều dưỡng tham gia nghiên cứu, trong đó sinh viên uống cà phê chiếm tỷ lệ khá cao đến 52,8% và trong khi đó sinh viên không uống cà phê chỉ chiếm tỷ lệ 47,2%. Hiện tại, chưa có nhiều nghiên cứu cụ thể về thói quen uống cà phê của sinh viên Điều dưỡng, tuy nhiên, một số nghiên cứu gần đây trên sinh viên khối ngành sức khỏe cho thấy thói quen uống cà phê khá phổ biến, tỷ lệ khoảng 84,9%, với tần suất sử dụng chủ yếu là ít hơn 4 ngày mỗi tháng [15]. Về tỉ lệ sử dụng mạng xã hội trước khi ngủ, thì theo nghiên cứu đa phần thì tất cả các sinh viên tham gia nghiên cứu đều sử dụng mạng xã hội trước khi ngủ với tỷ lệ là 94,4%. So sánh với các nghiên cứu khác, như nghiên cứu của Trịnh Mỹ Linh (2022), cho thấy rằng đa số sinh viên có sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ; một vài nghiên cứu trên thế giới về cùng đối tượng này cũng cho kết quả tương tự [6],[10].

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong tất cả các rối loạn giấc ngủ mà sinh viên gặp phải trong một tháng qua, thì chiếm tỉ lệ cao nhất chính là không thể ngủ trong vòng 30 phút là 66,2% trong đó tần suất gặp phải vấn đề này từ 1 đến 2 lần một tuần chiếm tỉ lệ cao với 52,8%. Kế đến là tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng chiếm 57% một con số khá cao. Trong tất cả các rối loạn giấc ngủ thì gặp ác mộng, cảm thấy rất nóng, cảm thấy rất lạnh cũng chiếm tỷ lệ khá cao và lần lượt là 43,3%; 42,2%; 38,8%. Kết quả nghiên cứu này khác với nghiên cứu của tác giả Vũ Ngọc Linh và cộng sự năm 2022 thực hiện trên bệnh nhân suy tim mạn tính [16]. Hầu hết sinh viên bị rối loạn giấc ngủ dưới 1 lần mỗi tuần. Các kết quả trên có thể giải thích bởi nghiên cứu được thực hiện tại khu vực Đông Nam Bộ vào thời điểm

nắng nóng làm cho giấc ngủ của sinh viên bị ảnh hưởng.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy 82,7% sinh viên Điều dưỡng tại Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh có chất lượng giấc ngủ kém, chỉ có 17,35% sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt. Tỷ lệ này cao hơn so với một số nghiên cứu khác tại Việt Nam và trên thế giới. Điển hình, một nghiên cứu tại Đại học Đại Nam cho thấy 44,5% sinh viên Điều dưỡng có chất lượng giấc ngủ kém, thấp hơn đáng kể so với kết quả của chúng tôi [11]. Nguyên nhân có thể do sự khác biệt về môi trường học tập và áp lực học tập giữa các trường đại học. Tương tự, một nghiên cứu tại Đại học Duy Tân ghi nhận 35,4% sinh viên Điều dưỡng có chất lượng giấc ngủ kém, có thể do phương pháp nghiên cứu và thang đo chất lượng giấc ngủ khác nhau, cũng như các yếu tố cá nhân và môi trường sống của sinh viên [4]. So sánh với các nghiên cứu trên thế giới, một nghiên cứu tại Nepal cho thấy 60% sinh viên y khoa có chất lượng giấc ngủ kém, thấp hơn so với kết quả của chúng tôi [17]. Sự khác biệt này có thể do sự khác biệt về văn hóa, thói quen sinh hoạt và áp lực học tập. Tương tự, một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy 55% sinh viên Điều dưỡng có chất lượng giấc ngủ kém, có thể do hệ thống giáo dục và môi trường học tập khác nhau, cũng như các yếu tố xã hội và kinh tế [18].

Nghiên cứu không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa rối loạn giấc ngủ và năm học. Kết quả có sự khác biệt với một vài nghiên cứu khác trên đối tượng sinh viên điều dưỡng. Nghiên cứu của Lương Thị Thu Thảo và cộng sự tại Đại học Y Dược, Đại học Huế cho thấy sinh viên năm nhất có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao hơn so với các năm học khác, với 45,9% sinh viên năm nhất có chất lượng giấc ngủ không tốt [19]. Ngoài ra, nghiên cứu của Đỗ Thế Bon và cộng sự tại Đại học Duy Tân cũng ghi nhận rằng sinh viên năm thứ hai và năm thứ ba có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao hơn so với sinh viên năm thứ nhất, với 35,4% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém [4]. Những nghiên cứu này cho thấy sự khác biệt về chất lượng giấc ngủ giữa các năm học có thể do nhiều yếu tố như áp lực học tập, thói quen sinh

hoạt và môi trường sống. Việc hiểu rõ những yếu tố này có thể giúp đưa ra các biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ cho sinh viên. Nghiên cứu cũng không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa chất lượng giấc ngủ và thói quen tập thể dục, thể thao của sinh viên. Ngược lại, một nghiên cứu tại Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch cho thấy sinh viên có thói quen tập thể dục thường xuyên có chất lượng giấc ngủ tốt hơn so với những sinh viên ít hoặc không tập thể dục, ngoài ra, sinh viên tham gia các hoạt động thể chất có chất lượng giấc ngủ tốt hơn và ít gặp rối loạn giấc ngủ hơn [9]. Nghiên cứu của Romero-Blanco và cộng sự cũng chỉ ra rằng sinh viên có thói quen tập thể dục thường xuyên có chất lượng giấc ngủ tốt hơn và ít gặp các vấn đề về giấc ngủ [20]. Những yếu tố này cần được xem xét cân trọng để có thể đưa ra các biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ cho sinh viên.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã ghi nhận kết quả chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên điều dưỡng gây mê hồi sức tại Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh ở mức khá cao (82,7%), trong đó rối loạn giấc ngủ mức độ nhẹ chiếm hơn một nửa. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chưa tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa các đặc điểm cá nhân và thói quen sinh hoạt của sinh viên với chất lượng giấc ngủ.

Kiến nghị: cần thêm nhiều nghiên cứu khác để tầm soát các yếu tố liên quan đến vấn đề chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành điều dưỡng Gây mê hồi sức, từ đó có thể đưa ra biện pháp phòng ngừa và can thiệp hợp lý nhằm cải thiện vấn đề này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aquino G, Alfi G, Riemann D, Laurino M, Menicucci D, Piarulli A, Palagini L, Gemignani A. Sleep is Essential for Mental Health: Potential Role of Slow Oscillations. *Current Sleep Medicine Reports*. 2022;10:13-22.
2. Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Preventing Chronic*

- Disease*. 2021;18:200573.
3. Nguyễn Thị Bích Trâm (2020). Nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng. *Tạp chí Khoa học & công nghệ Đại học Duy Tân*. 6 (43), 86-94.
4. Đỗ Thế Bon, Lê Thị Yến Nhi, Nguyễn Tiệp Đan và cộng sự (2021). Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên y khoa trường Đại học Duy Tân. *Tạp chí Nội tiết và đái tháo đường*. 2021; 47(2): 141-148.
5. Nguyễn Thị Thu Hương, Lê Đình Luyến, Đoàn Ngọc Thùy Tiên và cộng sự (2022). Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Nghiên cứu Sức khỏe và Phát triển*, 06 (06), 2022.
6. Trịnh Mỹ Linh (2022). Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan của sinh viên khoa điều dưỡng – kỹ thuật y học. Khóa luận tốt nghiệp cử nhân điều dưỡng. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Hà Ngọc Hoàng Anh. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên điều dưỡng. Khóa luận tốt nghiệp cử nhân điều dưỡng. Đại học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh. 2020.
8. Chỉ báo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI). Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. 2021. 2021.
9. Trần Đức Sĩ, Nguyễn Thanh Hiệp (2021). Chất lượng giấc ngủ và thói quen sinh hoạt của sinh viên trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 522 (1).
10. Lý Hòa Minh, Phạm Thị Vân Phương (2023). Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y học dự phòng Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh trong bối cảnh đại dịch COVID-19 năm 2022. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2023.
11. Ngô Thị Huyền (2022). 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*, 516(2).
12. Nguyễn Thị Thảo Ngân, Trần Trịnh Quốc Việt, Huỳnh Thụy Phương Hồng (2023). Hoạt động thể chất của sinh viên điều dưỡng

- tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh và các yếu tố liên quan. Tạp chí Y Học Việt Nam, 532 (2), 2023.
13. Nguyễn Thị Xuân Huỳnh,, Nguyễn Thị Hạnh, Đào Thị Yến Linh, Nguyễn Thị Thu Nguyên, và cộng sự (2022). Nghiên cứu thái độ của sinh viên điều dưỡng đối với nghiên cứu khoa học và các yếu tố liên quan. Tạp chí Y dược học Cần Thơ. Số 49, 2022.
 14. Nguyễn Thị Quyên, Ma Thu Hòa, Hoàng Minh Nam và cộng sự (2023). Thực trạng hút thuốc lá của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y – Dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm 2023. Tạp Chí Y học Dự phòng, 34(1), 142–150.
 15. Vũ Thị Quý, Lại Thị Minh Hằng, Hoàng Thị Hải Yến (2023). Kiến thức, thực hành về sử dụng rượu bia, cà phê của sinh viên năm cuối hệ cử nhân Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023. Tạp chí Kiểm nghiệm và An toàn thực phẩm - Tập 6, Số 3, 2023
 16. Vũ Ngọc Linh (2023). Đánh giá chất lượng giấc ngủ bằng thang điểm PSQI ở bệnh nhân suy tim mạn tính. Tạp chí Y Học Việt Nam, 552 (1), 2023.
 17. Roka K, Khadka S, Dahal S, Yadav M, Thapa P, Kc R. Excessive Daytime Sleepiness among First to Fourth Year Undergraduate Students of a Medical College in Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. JNMA J Nepal Med Assoc. 2020; 58 (229): 640-644.
 18. Nelson K. L., Davis J. E., & Corbett C. F. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. Nurse Forum, 2022.
 19. Lương Thị Thu Thắm, Lê Đình Dương, Châu Nguyên Đan và cộng sự. Khảo sát chất lượng giấc ngủ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y – Dược, Đại học Huế. Tạp chí Y tế Công cộng. 2023.
 20. Romero Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD et al (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. Int J Environ Res Public Health.14