

**SLEEP QUALITY ASSESSMENT OF MEDICAL STUDENTS AT
THAI NGUYEN UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY****Nguyen Thi Phuong*, Dam Thi Bao Hoa, Nguyen Khac Vinh, Dinh Thi Cuc***TNU - University of Medicine and Pharmacy*

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Received: 09/7/2024 Revised: 17/10/2024 Published: 18/10/2024	The objective of the study is to describe the current status of sleep quality and identify some factors related to sleep quality of students at Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy using a cross-sectional descriptive research method. The study conducted direct interviews with 400 students through a questionnaire designed to suit the study. Data were entered using Excel software and processed using SPSS 26.0 software. The results showed that: The rate of students with poor sleep quality was 59.0%; of which, the rate of students with high sleep latency was 78.3%, the number of students sleeping was 5-6 hours/day. Sleep quality disorders accounted for the majority (78.8%). Daytime dysfunction accounted for more than 2/3 of the total number of students participating in the survey (68.3%). There were factors that significantly affected the sleep quality of students including: psychological pressure, diet, accommodation and noise. The reality of poor sleep quality among medical students is quite high, influenced by many subjective and objective factors.
KEYWORDS	
Medical students Sleep quality Pittsburgh sleep quality inventory (PSQI) Psychological stress Sleep environment	

**ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ SINH VIÊN Y KHOA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y - DƯỢC ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN****Nguyễn Thị Phương*, Đàm Thị Bảo Hoa, Nguyễn Khắc Vinh, Đinh Thị Cúc***Trường Đại học Y Dược - ĐH Thái Nguyên*

THÔNG TIN BÀI BÁO	TÓM TẮT
Ngày nhận bài: 09/7/2024 Ngày hoàn thiện: 17/10/2024 Ngày đăng: 18/10/2024	Mục tiêu của nghiên cứu là mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ (CLGN) và xác định một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên bằng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang. Nghiên cứu thực hiện phỏng vấn trực tiếp 400 sinh viên (SV) thông qua bộ câu hỏi được thiết kế phù hợp với nghiên cứu. Số liệu được nhập bằng phần mềm Excel và được xử lý bằng phần mềm SPSS 26.0. Kết quả cho thấy: Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 59,0%; trong đó, tỷ lệ sinh viên có độ trễ giấc ngủ cao 78,3%, số thời gian ngủ của sinh viên là 5-6h/ngày. Tình trạng rối loạn chất lượng giấc ngủ chiếm phần lớn (78,8%). Rối loạn chức năng ban ngày chiếm hơn 2/3 tổng số SV tham gia khảo sát (68,3%). Có các yếu tố tác động đáng kể đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên bao gồm: áp lực tâm lý, chế độ ăn, nơi ở và tiếng ồn. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa kém chiếm tỷ lệ khá cao, có sự ảnh hưởng của nhiều yếu tố chủ quan và khách quan.
TỪ KHÓA	
Sinh viên Y khoa Chất lượng giấc ngủ Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) Áp lực tâm lý Môi trường ngủ	

DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.10736>

* Corresponding author. Email: danphuongmoc@gmail.com

1. Giới thiệu

Giấc ngủ chiếm 1/3 thời gian của cuộc đời mỗi người. Ngủ là điều cần thiết cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Vì vậy, chất lượng giấc ngủ kém và thói quen ngủ kém có thể dẫn đến thiếu ngủ, gây hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe và xã hội. Đặc biệt vấn đề giấc ngủ của sinh viên Y khoa cần được quan tâm.

Các nghiên cứu trên thế giới cho thấy tỉ lệ có chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa khá cao, dao động từ 64,24% [1] lên tới 75,8% [2]. Tại Việt Nam, theo nghiên cứu “Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên Y khoa trường Đại học Duy Tân” cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 39,6% [3]. Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 407 sinh viên đa khoa trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2020 cho thấy có 44,5% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao nhất là ở sinh viên Y3 (63,1%) [4]. Ngoài ra, nghiên cứu trên sinh viên Khoa Điều dưỡng - kỹ thuật y học, Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh vào năm 2022 cũng cho thấy, tỉ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên là 53,4% [5]. Hay là nghiên cứu được thực hiện trên 435 sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh, kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm 64,60% [6]. Tỷ lệ sinh viên Y đa khoa tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch có chất lượng giấc ngủ kém là 58,8% [7]. Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích trên 1200 sinh viên đang học tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022 kết quả có 68,6% sinh viên có điểm PSQI>5 [8]. Sinh viên Y khoa có nguy cơ thiếu ngủ nghiêm trọng, đặc biệt ở sinh viên năm nhất vì đây là thời gian ít sự giám sát của người lớn, lịch trình thất thường và dễ dàng tiếp cận với các loại hình giải trí khác nhau. Ngoài ra, đây cũng có thể là lần đầu sinh viên phải sống trong ký túc xá hoặc nhà trọ, điều này cũng liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém, sinh viên từ năm 3 do mô hình học tập phải thực hành lâm sàng bệnh viện nên việc cân đối thời gian cho giấc ngủ không được đảm bảo. Sinh viên y khoa có một khối lượng học tập lớn, bên cạnh đó còn có những áp lực về bạn bè đồng trang lứa, về mặt điểm số để có thể tốt nghiệp ra trường đúng hạn, thi bác sĩ nội trú, làm việc ở nơi mình mong muốn điều này có khả năng góp phần khiến chất lượng giấc ngủ kém hơn và xa hơn mức mà xã hội hiện đại đã trải qua. Vì vậy, việc tìm hiểu chất lượng giấc ngủ sinh viên Y khoa là một vấn đề cấp thiết.

Để hiểu rõ hơn về giấc ngủ của sinh viên Y Khoa, người sẽ trực tiếp chăm sóc người bệnh và ảnh hưởng đến chất lượng dịch vụ chăm sóc y tế trong tương lai, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu Đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên năm 2023 nhằm mục tiêu mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên và xác định một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu, địa điểm, thời gian nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên ở các ngành học: Y khoa, Răng hàm mặt, Y học dự phòng, Điều dưỡng, Dược học.

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 3/2023 đến tháng 12/2023.

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên, Đại học Thái Nguyên.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp nghiên cứu mô tả.

Thiết kế nghiên cứu: Thiết kế nghiên cứu cắt ngang.

Cỡ mẫu và chọn mẫu:

Tính cỡ mẫu nghiên cứu:

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

Trong đó:

n: Cỡ mẫu tối thiểu cần có

$$\alpha = 0,05$$

$p = 0,588$ (Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém);

$$z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 : \text{Hệ số tin cậy ở mức 95\%; } z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 = 1,96$$

$$d=0,05$$

Từ công thức tính được $n = 373$

Như vậy cỡ mẫu tối thiểu là: 373 sinh viên

Tham số p được trích từ kết quả đề tài nghiên cứu “Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch và các yếu tố liên quan” [7].

* Chọn mẫu: Sinh viên các lớp thuộc các năm học ở các ngành Y khoa, Răng hàm mặt, Y học dự phòng, Điều dưỡng, Dược học. Trên thực tế, nhóm nghiên cứu lấy thêm 7,2% dự phòng so với cỡ mẫu tối thiểu. Cỡ mẫu nghiên cứu thu được là 400 SV.

Chỉ số nghiên cứu:

+ Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: Tuổi, giới tính, dân tộc, ngành học, tham gia các câu lạc bộ (CLB), đội nhóm cộng đồng.

+ Thực trạng chất lượng giấc ngủ: Kết quả đánh giá thực trạng chất lượng giấc ngủ (qua phân tích kết quả trả lời bộ câu hỏi PSQI) gồm 19 mục được nhóm lại thành 7 phần (chất lượng giấc ngủ tự đánh giá, độ trễ giấc ngủ, thời gian ngủ, hiệu quả giấc ngủ, sự gián đoạn giấc ngủ, sử dụng thuốc ngủ và rối loạn chức năng ban ngày), mỗi phần được tính điểm từ 0-3. Tổng hợp điểm của một bảng gồm 21 câu hỏi: 4 câu hỏi mở, 14 câu hỏi khi trả lời cần dựa trên tần suất sự kiện (không, ít hơn 1 lần/tuần, 1-2 lần/tuần, 3 hoặc trên 3 lần/tuần) trên 7 phương diện: Chất lượng giấc ngủ càng kém, nếu tổng điểm PSQI lớn hơn 5 điểm thì được đánh giá là chất lượng giấc ngủ kém.

+ Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ: Thói quen sinh hoạt của sinh viên, áp lực cá nhân, áp lực gia đình, các yếu tố khác: có bệnh thực thể mạn tính...

- *Ánh sáng:*

Bao gồm 2 thành phần: có bị tác động bởi ánh sáng không và tần suất bị tác động. Cách mã hóa biến này ở bảng 1.

Bảng 1. Đánh giá yếu tố ánh sáng

Có bị tác động bởi ánh sáng không		Điểm
Không/Không rõ		0
Có		1
Tần suất bị tác động		Điểm
Không lần nào/<1 lần/tuần		0
1-2 lần/tuần/ ≥ 3 lần/tuần		1
Tổng điểm 2 thành phần	Ánh sáng	Mã
0	Không bị ảnh hưởng	0
1-2	Có bị ảnh hưởng	1

- *Tiếng ồn:*

Bao gồm 2 thành phần sẽ được mã hóa tại Bảng 2: có bị tác động bởi tiếng ồn không và tần suất bị tác động.

Bảng 2. Đánh giá yếu tố tiếng ồn

Có bị tác động bởi tiếng ồn không		Điểm
Không/Không rõ		0
Có		1
Tần suất bị tác động		Điểm
Không lần nào/<1 lần/tuần		0
1-2 lần/tuần/ ≥ 3 lần/tuần		1
Tổng điểm 2 thành phần	Tiếng ồn	Mã
0	Không bị ảnh hưởng	0
1-2	Có bị ảnh hưởng	1

- Chất lượng chỗ ngủ:

Bảng 3 là cách mã hóa để đánh giá chất lượng chỗ ngủ gồm: chỗ ngủ ở đâu, chỗ ngủ có sạch sẽ không và chỗ ngủ có thoải mái không.

Bảng 3. Đánh giá yếu tố chỗ ngủ

Chỗ ngủ	Điểm	
Khác	0	
Giường	1	
Chỗ ngủ có sạch sẽ không	Điểm	
Không hề sạch sẽ/Không sạch sẽ lắm	0	
Tương đối sạch sẽ/Rất sạch sẽ	1	
Chỗ ngủ có thoải mái không	Điểm	
Không hề thoải mái/Không thoải mái lắm	0	
Tương đối thoải mái/Rất thoải mái	1	
Tổng điểm 3 thành phần	Chất lượng chỗ ngủ	Mã
0-1	Kém	0
2-3	Tốt	1

- Chế độ ăn:

Chế độ ăn được mô tả bằng bảng 4 thành phần: có ăn đủ 3 bữa mỗi ngày không, các bữa ăn có đủ chất không, và có ăn gì trước khi đi ngủ không. Bảng 4 là cách mã hóa biến này như sau:

Bảng 4. Đánh giá yếu tố chế độ ăn

Có ăn đủ 3 bữa mỗi ngày không	Điểm	
Không/Không rõ	0	
Có	1	
Các bữa ăn có đủ chất không	Điểm	
Không hề đủ chất/Không đủ chất lắm	0	
Tương đối đủ chất/Rất đủ chất	1	
Có ăn gì trước khi đi ngủ không	Điểm	
Có (nhiều dầu mỡ/cay nóng/ngọt)	0	
Không	1	
Tổng điểm 3 thành phần	Chế độ ăn	Mã
0	Không lành mạnh	0
1-2	Bình thường	1
3	Lành mạnh	2

Phương pháp phân tích và xử lý số liệu: Số liệu được nhập bằng phần mềm Excel và được xử lý bằng phần mềm SPSS 26.0.

Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu được tiến hành sau khi có sự chấp thuận của Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Khoa các chuyên khoa, Trường Đại học Y - Dược, ĐH Thái Nguyên (Số: 11 ĐHYD - HĐĐĐ).

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Kết quả

3.1.1. Đặc điểm chung về đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm chung về đối tượng sẽ được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Thông tin chung đối tượng nghiên cứu (n=400)

Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Giới		
Nam	67	16,8
Nữ	333	83,2
Tuổi (TB ± ĐLC)	20,5 ± 1,3	
Dân tộc		
Kinh	292	73,0

	Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Ngành học	Khác	108	27,0
	Y đa khoa	185	46,3
	Y học dự phòng	38	9,5
	Răng hàm mặt	40	10,0
	Dược học	73	18,2
	Điều dưỡng	64	16,0

Nhận xét: Trong nhóm đối tượng nghiên cứu, đa số SV là nữ (83,2%). Độ tuổi trung bình là $20,5 \pm 1,3$ tuổi. Phần lớn đối tượng nghiên cứu thuộc dân tộc Kinh, chiếm tỷ lệ 73%. SV theo học ngành Y đa khoa là chủ yếu (46,3%).

3.1.2. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của SV Y khoa

Kết quả về thực trạng chất lượng giấc ngủ của SV Y khoa thông qua thói quen ngủ được thể hiện ở bảng 6.

Bảng 6. Thói quen ngủ của SV Y khoa (n=400)

Thành phần	Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Thời gian đi ngủ	Trước 0:00 AM	182	45,5
	Từ 0:00 AM	218	54,5
Giờ thường thức dậy buổi sáng	Trước 6h00 AM	45	11,2
	6h00 - 8h00 AM	323	80,8
	Sau 8h00 AM	32	8,0

Nhận xét: Trong nghiên cứu, thời gian đi ngủ của hơn một nửa sinh viên là từ 0h00 AM (54,5%). Thường thức dậy vào khung giờ từ 6h00- 8h00 AM (80,8%).

Ở bảng 7 cho thấy các rối loạn giấc ngủ gặp trong tháng qua nằm trong các câu hỏi của thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI).

Bảng 7. Các rối loạn giấc ngủ SV gặp trong tháng qua (n = 400)

Đặc điểm	Không có trong tháng	< 1 lần/ tuần	1-2 lần/ tuần	> 3 lần/ tuần
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	102 (25,5%)	117 (29,3%)	110 (27,5%)	71 (17,8%)
Thức giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm	147 (36,8%)	114 (28,5%)	88 (21,5%)	53 (13,3%)
Phải dậy giữa lúc ngủ để tắm	345 (86,3%)	34 (8,5%)	14 (3,5%)	7 (1,8%)
Khó thở	335 (83,8%)	41 (10,3%)	17 (4,3%)	7 (1,8%)
Ho hoặc ngáy lớn tiếng khi ngủ	343 (85,8%)	38 (9,5%)	11 (2,8%)	8 (2,0%)
Cảm thấy quá lạnh nên không ngủ được	276 (69,0%)	88 (22,0%)	31 (7,8%)	5 (1,3%)
Cảm thấy quá nóng nên không ngủ được	215 (53,8%)	93 (23,3%)	51 (12,8%)	41 (10,3%)
Gặp ác mộng khó ngủ trở lại	247 (61,8%)	99 (24,8%)	43 (10,8%)	11 (2,8%)
Bị đau nên không ngủ được	310 (77,5%)	55 (13,8%)	29 (7,2%)	6 (1,5%)

Nhận xét: Trong các rối loạn giấc ngủ trong vòng 1 tháng qua, tỷ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút chiếm hơn 2/3 khoảng 74,5%; 63,2% sinh viên phải thức vào nửa đêm hoặc quá sớm, khoảng 30% sinh viên cảm thấy rất nóng hoặc rất lạnh khi ngủ, gặp ác mộng. Một số nhỏ khoảng 20% cảm thấy có khó thở, phải thức dậy để tắm, bị đau khi ngủ, ho hoặc ngáy lớn tiếng khi ngủ.

Thực trạng chất lượng giấc ngủ của các thành phần trong thang đo PSQI được thể hiện ở bảng 8.

Bảng 8. Thực trạng chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI của SV Y khoa (n=400)

Thành phần	Kết quả đánh giá	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Độ trễ giấc ngủ	Không	87	21,7
	Có	313	78,3
	> 7 giờ	49	12,3
Thời gian ngủ	6 - 7 giờ	114	28,5
	5 - 6 giờ	232	58,0
	< 5 giờ	5	1,2

Thành phần	Kết quả đánh giá	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Rối loạn giấc ngủ	Có	315	78,8
	Không	85	21,2
Rối loạn chức năng ban ngày	Có	273	68,3
	Không	127	31,7

Nhận xét: Thực trạng chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI của SV Y khoa của 400 đối tượng tham gia có độ trễ giấc ngủ cao (78,3%), phần lớn thời gian đi ngủ của SV là 5-6h/ ngày. Tình trạng rối loạn giấc ngủ chiếm phần lớn (78,8%). Rối loạn chức năng ban ngày chiếm hơn 2/3 tổng số SV tham gia khảo sát (68,3%).

Bảng 9 là kết quả đánh giá thực trạng chất lượng giấc ngủ (qua phân tích kết quả trả lời bộ câu hỏi PSQI). Chất lượng giấc ngủ càng kém, nếu tổng điểm PSQI lớn hơn 5 điểm thì được đánh giá là chất lượng giấc ngủ kém.

Bảng 9. Phân loại chất lượng giấc ngủ của sinh viên (n=400)

Đánh giá CLGN bằng thang đo PSQI	Kết quả đánh giá	Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
	Kém	236	59,0
	Tốt	164	41,0

Nhận xét: Chất lượng giấc ngủ thông qua thang đo PSQI (tốt: ≤ 5 điểm, kém: > 5 điểm), tỷ lệ SV có CLGN kém theo thang đo PSQI là 59,0%.

3.1.3. Khảo sát các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Bảng 10 cho thấy mối quan hệ giữa đặc điểm của đối tượng đến CLGN của SV.

Bảng 10. Đặc điểm của đối tượng (n=400)

Các yếu tố		CLGN tốt		CLGN kém		P Value
		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)	
Giới tính	Nam	24	35,8	43	64,2	> 0,05
	Nữ	140	42,0	193	58,0	
Dân tộc	Kinh	118	40,4	174	59,6	> 0,05
	DTTS	46	42,7	62	57,4	
Ngành học	Y đa khoa	79	42,6	106	57,3	> 0,05
	Y học dự phòng	19	50,0	19	50,0	
	Răng hàm mặt	14	35,0	26	65,0	
	Dược học	22	30,1	51	69,9	
	Điều dưỡng	30	46,9	34	53,1	
	Năm nhất	34	33,3	68	66,7	
	Năm hai	60	44,4	75	55,6	
Sinh viên năm thứ	Năm ba	42	44,7	52	55,3	> 0,05
	Năm tư	18	42,9	24	57,1	
	Năm năm	10	37,0	17	63,0	
	Kí túc xá	10	55,6	8	44,4	
Nơi ở hiện tại	Ở trọ	135	43,1	178	56,9	< 0,05
	Sống cùng gia đình	15	28,3	38	71,1	
	Sống cùng người thân	4	25,0	12	75,0	
Tham gia CLB, đội nhóm tại trường	Có	69	39,7	105	60,3	> 0,05
	Không	95	42,0	131	58,0	

Nhận xét: Có mối liên quan giữa nơi ở của SV với CLGN của đối tượng nghiên cứu, với $P < 0,05$. Không có mối liên quan giữa giới tính, dân tộc, ngành học, SV ở các năm học, tham gia CLB, đội nhóm tại trường học với CLGN của đối tượng nghiên cứu.

Kết quả về khảo sát một số yếu tố liên quan đến CLGN của SV Y khoa được trình bày ở bảng 11.

Nhận xét: Mối liên quan không có ý nghĩa thống kê giữa yếu tố ánh sáng, chất lượng chỗ ngủ và mắc bệnh mãn tính với CLGN của SV Y khoa. Mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tiếng ồn, chế độ ăn và áp lực tâm lý với CLGN của SV Y khoa ($P < 0,05$).

Bảng 11. Khảo sát các yếu tố liên quan CLGN của SV Y khoa (n=400)

Yếu tố		CLGN tốt		CLGN kém		P Value
		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)	
Ánh sáng	Không bị ảnh hưởng	138	44,1	175	55,9	> 0,05
	Có ảnh hưởng	26	29,9	61	70,1	
Tiếng ồn	Không bị ảnh hưởng	125	47,9	136	52,1	< 0,05
	Có ảnh hưởng	39	28,1	100	71,9	
Chỗ ngủ	Kém	2	50,0	2	50,0	> 0,05
	Tốt	162	40,9	234	59,1	
Chế độ ăn	Không lành mạnh	22	27,8	57	72,2	< 0,05
	Lành mạnh	101	41,6	142	58,4	
	Bình thường	41	52,6	37	47,4	
Mức bệnh mãn tính	SV không mắc bệnh mạn tính	135	46,8	143	51,4	> 0,05
	SV có mắc bệnh mạn tính	29	23,8	93	76,2	
	Bình thường	150	41,6	211	58,4	
Yếu tố áp lực tâm lý bằng thang đo DASS-21	Nặng	14	35,9	25	64,1	< 0,05

3.2. Bàn luận

3.2.1. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ và thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên

Theo nghiên cứu, tỉ lệ SV trường ĐH Y – Dược, ĐH Thái Nguyên có CLGN kém theo thang đo PSQI là 59,0%. Tỷ lệ này cao hơn SV Y đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch [7]. Sự khác biệt này có thể được giải thích bởi sự khác biệt về vùng miền. SV Y khoa có thói quen đi ngủ muộn, có hơn một nửa sinh viên là từ 0h00 AM (54,5%). Điều này có thể được giải thích do khối lượng kiến thức lớn, các kỳ thi liên tục, dày đặc, thêm vào đó SV Y khoa còn có các buổi trực đêm. Thường thức dậy vào khung giờ từ 6h00- 8h00 AM (80,8%) đây là khung giờ lên lớp, tham gia học lâm sàng ở viện của SV Y khoa. Trong các rối loạn giấc ngủ trong vòng 1 tháng qua, tỷ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút chiếm hơn 2/3 (khoảng 74,5%); 63,2% sinh viên phải thức vào nửa đêm hoặc quá sớm, khoảng 30% sinh viên cảm thấy rất nóng hoặc rất lạnh khi ngủ, gặp ác mộng. Một số nhỏ khoảng 20% cảm thấy có khó thở, phải thức dậy để tắm, bị đau khi ngủ, ho hoặc ngáy lớn tiếng khi ngủ. Về thực trạng chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI của SV Y khoa của 400 đối tượng tham gia có độ trễ giấc ngủ cao (78,3%), phần lớn thời gian đi ngủ của SV là 5-6h/ ngày. Tình trạng rối loạn giấc ngủ chiếm phần lớn (78,8%). Rối loạn chức năng ban ngày chiếm hơn 2/3 tổng số SV tham gia khảo sát (68,3%). Tỷ lệ SV có CLGN kém theo thang đo PSQI là 59,0% (điểm PSQI > 5 điểm).

3.2.2. Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên

Về một số yếu tố liên quan đến tình trạng rối loạn giấc ngủ của sinh viên, có sự liên quan giữa rối loạn giấc ngủ với chế độ ăn. Trong đó, sinh viên có chế độ ăn không lành mạnh có chất lượng giấc ngủ kém (72,2%) hơn các sinh viên có chế độ ăn lành mạnh (47,4%). Số liệu này phù hợp với các nghiên cứu trước đây. “Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người ngủ ít có lượng năng lượng nạp vào cao hơn, đặc biệt là từ chất béo và đồ ăn nhẹ, so với những người ngủ bình thường. Dữ liệu NHANES ở Hoa Kỳ cho thấy những người ngủ ít, thường được định nghĩa là những người ngủ <7 giờ/đêm, tiêu thụ ít loại thực phẩm hơn, với lượng protein, carbohydrate, chất xơ và chất béo hấp thụ thấp hơn so với những người ngủ bình thường báo cáo 7–8 giờ ngủ/đêm. Những dữ liệu này được chứng thực bởi các nghiên cứu can thiệp lâm sàng cũng cho thấy lượng ăn vặt nhiều hơn trong thời gian hạn chế giấc ngủ so với thói quen ngủ ở người ngủ bình thường” Trang 939 [9]. Trong 400 sinh viên Y khoa tham gia trả lời phỏng vấn, cho thấy rằng có sự khác biệt về chất lượng giấc ngủ của SV có áp lực tâm lý (Stress) mức độ nặng và bình thường với $P < 0,05$. Sinh

viên có áp lực tâm lý thì chất lượng giấc ngủ kém chiếm tới 64,1%. Điều này cũng giống với kết quả của rất nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra, stress chính là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ như đã được đề cập đến trong bảng 11. Có 71,9% SV có chất lượng giấc ngủ kém trong 139/400 SV trả lời có ảnh hưởng của tiếng ồn (với tần suất >3 lần/ngày). Tỷ lệ này là gần tương đồng với kết quả khảo sát ở nhóm thanh niên tại địa bàn thành phố Hà Nội. Trong đó, cứ 10 thanh niên thì có 3 người báo cáo rằng họ chịu ảnh hưởng của tiếng ồn khi ngủ. Các câu trả lời rất đa dạng, nhưng chủ yếu là tiếng nói chuyện của người xung quanh, tiếng xe cộ và tiếng động từ các loại máy móc. Đây cũng là hiện tượng phổ biến khi sống tại các thành phố lớn như Hà Nội. Báo cáo về tác động của tiếng ồn đến giấc ngủ của Muzet đã chỉ ra các loại tiếng ồn được nhắc đến nhiều nhất tại các thành phố lớn đó là: xe cộ, tiếng ồn từ khu vực lân cận và tiếng máy bay [10]. Các con số này cho thấy tiếng ồn có tác động rất lớn đến tình trạng rối loạn giấc ngủ của SV. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy có sự khác biệt về chất lượng giấc ngủ giữa các nơi ở, trong đó tỷ lệ SV sống với người thân, họ hàng chiếm tới 75%, sống cùng gia đình là 71,1%, trong khi SV sống ở trọ là 56,9%, sống ở kí túc xá chỉ chiếm 44,4%. Tuy yếu tố nơi ở có ý nghĩa thống kê ở mức cao nhưng dấu của hệ số lại trái ngược so với kỳ vọng. Điều này thể hiện một số hạn chế của nghiên cứu:

- Một số câu hỏi mang tính chủ quan, chủ yếu dựa vào cảm nhận của người trả lời nên có thể bị nhiễu.
- Có thể bị nhiễu do người trả lời phỏng vấn trả lời thiếu chưa hoàn toàn đúng với thực tế.

4. Kết luận

Tỷ lệ SV có CLGN kém ở Trường ĐH Y – Dược, ĐH Thái Nguyên là 59,0%. Trong đó, tỷ lệ SV có độ trễ giấc ngủ cao (78,3%), số thời gian ngủ của SV là 5-6h/ ngày. Tình trạng rối loạn chất lượng giấc ngủ chiếm phần lớn (78,8%). Rối loạn chức năng ban ngày chiếm hơn 2/3 tổng số SV tham gia khảo sát (68,3%). Qua nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của SV Y khoa Trường ĐH Y – Dược, ĐH Thái Nguyên bao gồm: áp lực tâm lý, chế độ ăn, nơi ở và tiếng ồn.

Lời cảm ơn

Xin gửi lời cảm ơn Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Khoa các chuyên khoa, sinh viên tham gia phỏng vấn, giáo viên hướng dẫn và các cộng sự của Trường ĐH Y - Dược, ĐH Thái Nguyên đã tổ chức, đóng góp, tài trợ, tham gia cho nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] G. Maheshwari and F. Shaukat, "Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students," *Cureus*, vol. 11, no. 4, 2019, Art. no. e4357.
- [2] A. Džafirović and K. Ulen, "Sleep habits among medical students and correlation between sleep quality and academic performance," *European Journal of Public Health*, vol. 28, no. 4, 2018.
- [3] T. B. Do, T. Y. N. Le, T. D. Nguyen, and T. H. H. Vo, "Survey of sleep quality and sleep cycle application for medical students at Duy Tan University," *Vietnam Journal of Diabetes and Endocrinology*, vol. 47, pp. 141-149, 2021.
- [4] T. T. Hoang, T. P. T. Nguyen, Q. H. Nguyen, and T. T. L. Nguyen, "Current status of sleep quality of general medical students at Hai Phong University of Medicine and Pharmacy in 2020," *Journal of Preventive Medicine*, vol. 31, no. 1, pp. 203-209, 2021.
- [5] M. L. Trinh, T. H. Do, and T. H. L. Ngo, "Sleep quality and related factors of students of the Faculty of Nursing - Medical Technology, University of Medicine and Pharmacy, Ho Chi Minh City," *Can Tho Journal of Medicine and Pharmacy*, vol. 55, pp. 87-94, 2022.
- [6] T. K. Y. Pham, M. P. Cao, and T. N. N. Nguyen, "Sleep quality of full-time students studying in their final year at Tra Vinh University," *Vietnam Journal of Diabetes and Endocrinology*, vol. 63, pp. 162-170, 2023.
- [7] P. T. H. Tran, N. H. T. Cao, and N. A. T. Ho, "Sleep quality of students at Pham Ngoc Thach University of Medicine and related factors," *Vietnam Medical Journal*, vol. 514, pp. 272-279, 2022.
- [8] T. H. H. Nguyen et al., "Current status of sleep quality and some factors related to sleep quality of students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy in 2022," *Can Tho Journal of Medicine and Pharmacy*, vol. 70, pp. 120-127, 2024.
- [9] M. P. St-Onge, A. Mikic, and C. E. Pietrolungo, "Effects of diet on sleep quality," *Advances in nutrition*, vol. 7, no. 5, pp. 938-949, 2016.
- [10] G. N. Dang, *Sleep quality of Vietnamese youth in Hanoi city*. Academia, 2019.