

# SLEEP QUALITY AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY - VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY STUDIED AT HOA LAC IN 2022-2023

Tran Van Thien<sup>1\*</sup>, Luong Thi Phuong Trang<sup>2</sup>, Do Thi Thu Cuc<sup>2</sup>,  
Dang Chau Anh<sup>2</sup>, Nguyen Thanh Trung<sup>2</sup>, Mac Dang Tuan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hospital of Vietnam National University, Hanoi - 182 Luong The Vinh, Thanh Xuan, Hanoi, Vietnam

<sup>2</sup>University of Medicine and Pharmacy, Vietnam National University - 144 Xuan Thuy,  
Dich vong Hau, Cau Giay, Hanoi, Vietnam

Received: 03/04/2024

Revised: 25/04/2024; Accepted: 23/05/2024

## ABSTRACT

**Objective:** To describe the status of sleep quality of medical student at University of Medicine and Pharmacy – Vietnam National University studied at Hoa Lac in 2022-2023.

**Subject and method:** A cross - sectional study was carried out among 422 students on the first year in University of Medicine and Pharmacy - Vietnam National University studied at Hoa Lac in 2022-2023.

**Results:** The percentage of poor sleep quality according to the PSQI scale accounted for 36,5% (PSQI > 5).

**Conclusion:** Sleep quality of medical students are not good, there should be improvements in students' knowledge about the importance of sleep as well as sharing from families and universities to reduce studying and social pressure among students.

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

---

\*Corresponding author:

Email: hospitalvnpt@gmail.com

Phone number: (+84) 914.509.999

<https://doi.org/10.52163/yhc.v65i4.1213>



# CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI HỌC TẬP TẠI CƠ SỞ HÒA LẠC NĂM HỌC 2022 - 2023

Trần Văn Thiện<sup>1\*</sup>, Lương Thị Phương Trang<sup>2</sup>, Đỗ Thị Thu Cúc<sup>2</sup>,  
Đặng Châu Anh<sup>2</sup>, Nguyễn Thành Trung<sup>2</sup>, Mạc Đăng Tuấn<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bệnh viện Đại học Quốc gia Hà Nội - 182 Lương Thế Vinh, Thanh Xuân, Hà Nội, Việt Nam

<sup>2</sup>Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội - 144 Xuân Thủy, Dịch vọng Hậu, Cầu giấy, Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 03/04/2024

Ngày chỉnh sửa: 25/04/2024; Ngày duyệt đăng: 23/05/2024

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Dược - Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc năm học 2022 – 2023.

**Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 422 sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Y Dược - Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc năm học 2022 – 2023.

**Kết quả:** Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 36,5% (PSQI > 5).

**Kết luận:** Chất lượng giấc ngủ của sinh viên chưa tốt, cần nâng cao hiểu biết của sinh viên về tầm quan trọng của giấc ngủ, và cần phối hợp giữa gia đình và nhà trường để làm giảm các áp lực học tập và áp lực xã hội cho sinh viên.

**Từ khóa:** Chất lượng giấc ngủ, PSQI, sinh viên.

---

\*Tác giả liên hệ:

Email: hospitalvnpt@gmail.com

Điện thoại: (+84) 914.509.999

<https://doi.org/10.52163/yhc.v65i4.1213>



## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ chiếm đến một phần ba cuộc đời của mỗi con người. Đây là một nhu cầu cơ bản và cần thiết đối với tất cả các động vật sống cấp cao bao gồm cả con người, cũng như sự thiếu vắng của hoạt động này có thể gây ra những hậu quả sinh lý nghiêm trọng đối với con người [1]. Thời gian ngủ ngắn dẫn đến nhiều nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như tăng huyết áp, đau tim, đột quỵ, đái tháo đường, béo phì, ung thư [2]... và tăng nguy cơ mắc trầm cảm [3].

Trường Đại học Y Dược là một trường Đại học thành viên của ĐHQGHN với quy mô đào tạo bao gồm 6 mã ngành Đại học: Y Đa khoa, Dược học, Răng Hàm Mặt, Kỹ thuật hình ảnh, Kỹ thuật xét nghiệm và Điều dưỡng. Tháng 5 năm 2022, ĐHQGHN đã chính thức chuyển trụ sở làm việc tới Hòa Lạc, và đã phê duyệt đề án “Chương trình giáo dục toàn diện cho sinh viên chính quy năm thứ nhất học tập tại Hòa Lạc. Trong đó, toàn bộ sinh viên năm nhất khóa QH.2022 của trường Đại học Y dược được học tập tại cơ sở Hòa Lạc. Việc thay đổi môi trường học tập từ trung học phổ thông lên đại học cùng với sự thay đổi chỗ ở đột ngột có thể sẽ làm thay đổi đến hành vi, thói quen của sinh viên năm nhất. Hơn thế nữa, sinh viên ngành y đặc thù với khối lượng kiến thức y khoa lớn và kỹ năng lâm sàng nặng nề, áp lực học tập với lịch học dày đặc và các mùa thi căng thẳng càng dễ gây ảnh hưởng đến thói quen sinh hoạt, thói quen ngủ và chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Tuy nhiên, cho đến nay vẫn chưa có báo cáo cụ thể nào về chất lượng giấc ngủ của sinh viên năm nhất của trường Đại học Y Dược đang học tập tại Hòa Lạc cũng như có các yếu tố nào liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: “*Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội*” để từ đó sẽ đưa ra những đề xuất, kiến nghị phù hợp góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ của sinh viên, mang lại một sức khỏe tốt từ đó sinh viên có thể học tập đạt hiệu quả cao hơn.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

2.2. **Địa điểm và thời gian nghiên cứu**

Địa điểm: Trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội.

Thời gian: Tháng 9/2023 đến tháng 3/2024.

## 2.3. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên khóa QH.2022 trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại Hòa Lạc năm học 2022 – 2023.

### *Tiêu chuẩn lựa chọn*

Sinh viên khóa QH.2022 thuộc tất cả các ngành (Y khoa, Dược học, Răng Hàm Mặt, Kỹ thuật hình ảnh, Kỹ thuật xét nghiệm, Cử nhân Điều dưỡng) đã học tập tại Hòa Lạc.

Sinh viên đồng ý tham gia nghiên cứu.

### *Tiêu chuẩn loại trừ*

Sinh viên đã có quyết định thôi học hoặc bảo lưu.

Sinh viên gặp các vấn đề sức khỏe cấp tính hiện đang điều trị tại cơ sở y tế.

Sinh viên từ chối tham gia nghiên cứu.

## 2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

### *Cách chọn mẫu và cỡ mẫu*

Chọn theo phương pháp chọn mẫu không xác suất, chọn mẫu thuận tiện cho nghiên cứu, bao gồm tất cả những sinh viên khóa QH.2022 thỏa mãn điều kiện nghiên cứu được lấy từ tháng 9/2023 đến tháng 5/2024 tại trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội, nên không áp dụng công thức tính cỡ mẫu (chọn mẫu toàn bộ). Lấy toàn bộ 520 sinh viên khóa QH.2022 trường Đại học Y Dược – ĐHQGHN đã học tập tại Hòa Lạc. Sau khi loại trừ các đối tượng không đồng ý tham gia nghiên cứu và các phiếu điền thiếu thông tin, mẫu thực tế thu được là 422 sinh viên (tỉ lệ tham gia nghiên cứu là 81,2%).

## 2.5. Biến số nghiên cứu

### *Biến số nghiên cứu*

Nhóm biến số về thông tin chung: giới, ngành học, học lực, tài chính bản thân.

Nhóm biến số đánh giá chất lượng giấc ngủ: đánh giá theo thang điểm PSQI gồm 7 thành phần: chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan, thời gian để chợp mắt, thời gian ngủ, số giờ ngủ, biến số về các rối loạn giấc ngủ, dùng thuốc ngủ, rối loạn chức năng hoạt động ban ngày.

## 2.6. Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu

### *Kỹ thuật và quy trình thu thập số liệu*

Dựa trên bộ câu hỏi có cấu trúc soạn sẵn gồm 2 phần: Phần A: các câu hỏi về thông tin cá nhân gồm: giới tính,



dân tộc, ngành học, kết quả học tập, nguồn thu nhập hàng tháng. Phần B: 19 câu hỏi khảo sát về chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI. Chỉ số PSQI với số điểm dao động từ 0-21 điểm, với điểm càng cao thì chất lượng giấc ngủ càng kém. Độ nhạy đạt 89,6%, độ đặc hiệu đạt 86,5%.

- + Điểm PSQI  $\leq$  5: Chất lượng giấc ngủ tốt
- + Điểm PSQI  $>$  5: Chất lượng giấc ngủ kém.

Nghiên cứu viên đến từng lớp để thu thập số liệu: giải thích mục tiêu nghiên cứu, phát phiếu khảo sát và mời sinh viên trả lời bộ câu hỏi, trả lời những thắc mắc của sinh viên trong quá trình điền phiếu khảo sát.

### 2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu định lượng được nhập liệu bằng phần mềm quản lý số liệu thống kê Epidata 3.1.

Xử lý và phân tích số liệu bằng phần mềm Stata. Sử dụng phép thống kê mô tả để mô tả các tần số, tỷ lệ đối

với biến định tính và trung bình, độ lệch chuẩn đối với biến định lượng.

### 2.8. Đạo đức nghiên cứu

Trước khi tham gia nghiên cứu, tất cả các đối tượng nghiên cứu sẽ được cung cấp thông tin rõ ràng liên quan đến mục tiêu và nội dung nghiên cứu.

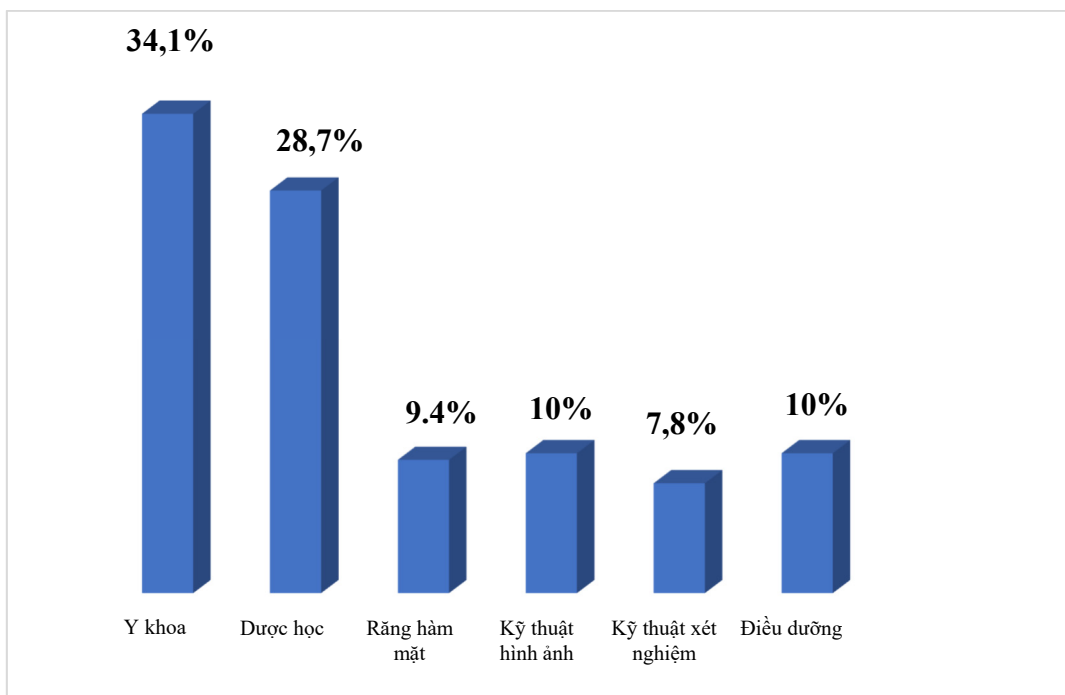
Đối tượng được thông báo là tự nguyện quyết định tham gia vào nghiên cứu hay không. Các thông tin thu thập được từ các đối tượng chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu, hoàn toàn được giữ bí mật. Số liệu đảm bảo tính khoa học, tin cậy và chính xác.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Trong số 422 sinh viên tham gia nghiên cứu, sinh viên nữ chiếm tỉ lệ cao hơn, gấp khoảng 2 lần so với nam (67,3% nữ so với 32,7% nam).

**Biểu đồ 3.1. Phân bố tỉ lệ các ngành học của đối tượng nghiên cứu**



Biểu đồ 3.1 cho thấy sinh viên 2 ngành Y Khoa và Dược học chiếm tỉ lệ cao hơn, lần lượt là 34,1% và 28,7%, còn lại là sinh viên ngành Răng hàm mặt, Kỹ thuật hình ảnh, Kỹ thuật xét nghiệm, Điều dưỡng, trong đó ngành Kỹ thuật xét nghiệm chiếm tỉ lệ thấp nhất là 7,8%.

Kết quả học tập của sinh viên chủ yếu là đạt loại Khá (chiếm 71,1%) và Giỏi (chiếm 20,8%), một tỉ lệ nhỏ sinh viên đạt loại Xuất sắc (chiếm 2,6%) và loại Trung bình chiếm 5,5%.

Về tài chính bản thân, có 24,4% số sinh viên không đủ chi phí sinh hoạt hoặc không đủ tiền đóng học phí, và có 75,6% sinh viên có tài chính cá nhân đủ hoặc gần đủ.



### 3.2. Các thành phần đánh giá chất lượng giấc ngủ

**Bảng 3.1. Thời gian ngủ, giai đoạn ngủ, hiệu quả giấc ngủ của đối tượng (n=422)**

	Đặc tính	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Thời lượng ngủ	< 5 giờ	13	3,1
	Từ 5-<6 giờ	26	6,2
	Từ 6-<7 giờ	125	29,6
	>= 7 giờ	258	61,1
	$\bar{X} \pm SD$ (GTNN – GTLN)	7 ± 1,3 (2 – 12)	
Giai đoạn đi vào giấc ngủ	15 phút	224	53,1
	16-30 phút	157	37,2
	31-60 phút	33	7,8
	> 60 phút	8	1,9
Hiệu quả giấc ngủ	< 65%	5	1,2
	65% - <75%	16	3,8
	75% – <85%	39	9,2
	≥ 85%	362	85,8
Dùng thuốc ngủ	Không	402	95,2
	< 1 lần/tuần	16	3,8
	1-2 lần/tuần	2	0,5
	≥ 3 lần/tuần	2	0,5

Trong mẫu nghiên cứu, thời lượng ngủ trung bình của sinh viên là khoảng 7 giờ, có khoảng 38,9% sinh viên có thời lượng ngủ dưới 7 giờ mỗi đêm, trong đó có 3,1% sinh viên có giấc ngủ dưới 5 giờ mỗi đêm. Đa số sinh viên mất dưới 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm 90,3%.

Có 85,8% sinh viên có hiệu quả giấc ngủ theo thói quen từ 85% trở lên, có khoảng 1,2% số sinh viên có hiệu quả giấc ngủ dưới 65%

Đa số sinh viên không dùng thuốc ngủ trong tháng qua (chiếm 95,2%), còn lại có 4,8% sinh viên có sử dụng thuốc ngủ trong tháng qua.

**Bảng 3.2. Các rối loạn chức năng hoạt động ban ngày (n=422)**

	Nội dung	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động hằng ngày	Không	259	61,4
	< 1 lần/tuần	95	22,5
	1-2 lần/tuần	56	13,3
	> 3 lần/tuần	12	2,8
Khó khăn để duy trì hứng thú hoàn thành công việc	Không gặp khó khăn nào	132	31,3
	Khó khăn một chút	187	44,3
	Ở chừng mực nào đó cũng khó khăn	80	19,0
	Khó khăn lớn	23	5,4



Trong số các sinh viên tham gia nghiên cứu, có 61,4% sinh viên không gặp khó khăn trong việc giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động hằng ngày và có 22,5% sinh viên có gặp khó khăn để giữ tỉnh táo dưới 1 lần/tuần.

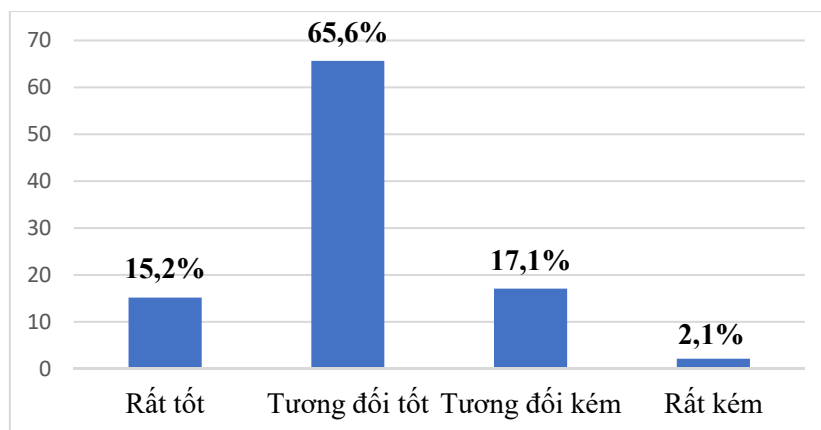
Có 68,7% sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì hứng thú hoàn thành công việc, trong đó chủ yếu là gặp khó khăn một chút chiếm tỉ lệ 44.3%.

**Bảng 3.3. Các rối loạn giấc ngủ trong 1 tháng vừa qua của sinh viên (n=422)**

Các rối loạn giấc ngủ	Không	<1 lần/tuần	1-2 lần/tuần	≥ 3 lần/tuần
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	146 34,6%	108 25,6%	103 24,4%	65 15,4%
Tỉnh giấc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng	185 43,8%	126 29,8%	84 19,9%	27 6,5%
Phải thức dậy để tắm	354 83,9%	47 11,1%	16 3,8%	5 1,2%
Khó thở	327 77,5%	74 17,5%	15 3,6%	6 1,4%
Ho hoặc ngứa to	332 78,7%	63 14,9%	17 4,0%	10 2,4%
Cảm thấy rất lạnh	247 58,6%	117 27,7%	44 10,4%	14 3,3%
Cảm thấy rất nóng	215 51,0%	112 26,5%	71 16,8%	24 5,7%
Gặp ác mộng	247 58,5%	113 26,8%	48 11,4%	14 3,3%
Thấy đau	322 76,3%	79 18,7%	17 4,0%	4 1,0%
Nguyên nhân khác	Không			

Trong số các rối loạn giấc ngủ trong vòng 1 tháng vừa qua, tỉ lệ sinh viên không thể ngủ được trong vòng 30 phút chiếm tỉ lệ 65,4% và 56,2% sinh viên bị tỉnh giấc lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng. Khoảng một nửa số sinh viên cảm thấy nóng chiếm tỉ lệ là 49,0%.

**Biểu đồ 3.2. Phân bố tỉ lệ chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan của đối tượng nghiên cứu**

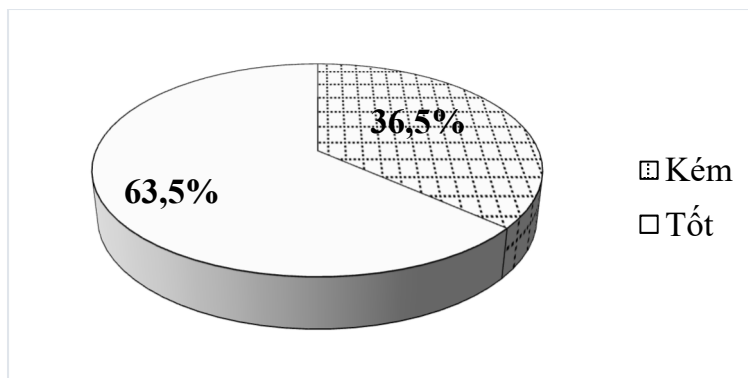


Biểu đồ 3.2 cho thấy hơn 80% sinh viên tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình là rất tốt (15,2%) hoặc tương đối tốt (65,6%), tuy nhiên vẫn còn 19,2% sinh

viên cảm thấy chất lượng giấc của mình tương đối kém (17,1%) hoặc rất kém (2,1%).

### 3.3. Chất lượng giấc ngủ theo thang điểm PSQI

Biểu đồ 3.3. Phân bố tỉ lệ chất lượng giấc ngủ theo thang đo PSQI



Kết quả nghiên cứu cho thấy, tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 36,5%, tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt là 63,5%.

## 4. BÀN LUẬN

### 4.1. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên theo thang đo PSQI

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy có 36,49% sinh viên có CLGN kém. Tỉ lệ này thấp hơn nhiều so với một số nghiên cứu như nghiên cứu của Trần Ngọc Trúc Quỳnh (2016) với tỉ lệ CLGN kém là 59,1% [4], so với nghiên cứu trên thế giới như nghiên cứu trên sinh viên y khoa ở Ấn Độ (2016) có tỉ lệ CLGN kém 53% [5]. Sự khác biệt này có thể là do trong nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện trên đối tượng là sinh viên năm nhất chưa phải đi học lâm sàng, tham gia thực tập tại các bệnh viện, trong khi đó các sinh viên từ năm thứ 3 trở đi, ngoài việc phải học một khối lượng kiến thức lý thuyết khổng lồ, còn phải kết hợp với việc thực tập tại các bệnh viện, phải tham gia các buổi trực đêm. Đặc biệt là đối với đối tượng là sinh viên năm thứ 6 vừa phải kết hợp đi lâm sàng, vừa ôn thi tốt nghiệp cộng với áp lực về việc tốt nghiệp đúng hạn, ôn thi nội trú,... càng dễ khiến sinh viên trở nên lo lắng, khó đi vào giấc ngủ hơn. Tuy nhiên, tỉ lệ CLGN kém trong nghiên cứu này cũng cao hơn một số nghiên cứu khác như nghiên cứu trên sinh viên hệ chính quy khoa Y tế công cộng, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh (2017) với tỉ lệ CLGN kém 35,4% [6], nghiên cứu trên sinh viên trường Đại học Y Hà Nội (2022) với tỉ lệ CLGN kém là 33,8% [7]. Sự khác biệt này có thể là do sinh viên ở

Hòa Lạc thiếu đi nhiều phương tiện, địa điểm vui chơi giải trí hơn so với ở nội thành và các trung tâm thành phố lớn dễ dẫn đến các áp lực do thiếu thời gian giải trí. Hơn thế nữa, việc thiếu đi các công việc làm thêm có thể làm cho sinh viên bị áp lực về tài chính, từ đó càng làm trầm trọng hơn tình trạng khó ngủ. Nghiên cứu này có kết quả tương đồng với nghiên cứu của tác giả Hoàng Thị Thuận thực hiện trên sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng (2020) với tỉ lệ CLGN kém ở sinh viên năm nhất là 38,7%, sinh viên năm 2 là 36,7% [8]. Sự tương đồng này có thể là do tương đồng về đối tượng nghiên cứu.

### 4.2. Các thành phần đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang điểm PSQI

#### Thời gian ngủ

Theo khuyến nghị của Viện y học về giấc ngủ và Hiệp hội nghiên cứu giấc ngủ Hoa Kỳ, thời gian ngủ tối ưu cho người lớn khoảng 7-9 giờ mỗi đêm [9]. Kết quả nghiên cứu cho thấy 61,14% sinh viên ngủ từ 7 giờ mỗi đêm trở lên, tương đương với 38,86% sinh viên bị thiếu ngủ. Số giờ ngủ trung bình của sinh viên trong nghiên cứu là  $7 \pm 1,34$  (giờ). So sánh với một số nghiên cứu khác trên thế giới, tỉ lệ sinh viên ngủ đủ giấc trong nghiên cứu này có tỉ lệ cao hơn. Cụ thể trong một nghiên cứu thực hiện trên sinh viên y khoa ở Kerala, Ấn Độ (2016) có tỉ lệ sinh viên ngủ từ 7 giờ trở lên là 58% với số giờ ngủ trung bình là  $6,65 \pm 1,2$  (giờ) [5]. Tỉ lệ sinh viên ngủ đủ giấc trong nghiên cứu này cũng cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Sơn (2019) chỉ với 35% sinh viên ngủ đủ giấc và thời gian ngủ trung bình là  $6,35 \pm 0,96$  (giờ) [10]. Nguyên nhân của sự khác biệt này có thể là do sự khác biệt trong đối



tượng nghiên cứu, nghiên cứu của chúng tôi thực hiện trên đối tượng sinh viên năm nhất, các nghiên cứu còn lại thực hiện trên sinh viên từ năm nhất đến năm 6. Do càng về các năm cuối, khối lượng học tập kết hợp với đi làm sảng, áp lực thi cử nên có thể thời gian ngủ sẽ giảm hơn so với những năm đầu.

### **Giai đoạn đi vào giấc ngủ**

Đa phần các sinh viên cần ít hơn 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm 90,28%, trong đó cao nhất là tỉ lệ sinh viên cần dưới 15 để đi vào giấc ngủ chiếm 53,08%. gần tương đương với nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Sơn (2019) với tỉ lệ sinh viên cần ít hơn 30 phút để đi vào giấc ngủ là 92,2% [10].

Trong đó có 65,4% sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút ít nhất 1 lần/tuần, thường là dưới 2 lần/tuần chiếm tỉ lệ 50%. Tỉ lệ này cao hơn so với nghiên cứu trên sinh viên y khoa ở Kerala, Ấn Độ với tỉ lệ sinh viên không thể ngủ được trong vòng 30 phút là 33% [5].

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

Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen được tính dựa vào thời gian ngủ thực sự và thời gian nằm trên giường. Đối tượng nghiên cứu có giấc ngủ đạt được hiệu quả khi hiệu quả giấc ngủ theo thói quen đạt từ 85% trở lên. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 85,78% sinh viên tham gia nghiên cứu có hiệu quả giấc ngủ tốt. Vì đối tượng nghiên cứu là những sinh viên có thời gian để đi vào giấc ngủ ít hơn 30 phút chiếm tỉ lệ 90,28% nên thời gian ngủ thực tế với thời gian ngủ trên giường không quá khác biệt. Do đó họ dễ dàng đạt được hiệu quả giấc ngủ tốt.

### **Dùng thuốc ngủ**

Trong nghiên cứu, tỉ lệ sinh viên có dùng thuốc ngủ trong vòng 1 tháng vừa qua là 4,74%. Tỉ lệ này cao hơn trong nghiên cứu trên 100 sinh viên y khoa tại Kerala Ấn Độ cho thấy không sinh viên nào cần dùng thuốc ngủ để giúp ngủ ngon hơn [5], nhưng lại thấp hơn một nghiên cứu trên sinh viên ở Thái Lan (2013) với tỉ lệ 6,2% [11]. Ở Việt Nam, nghiên cứu của tác giả Phùng Ngô Hà Châu (2017) cho biết tỉ lệ sinh viên dùng thuốc ngủ là 5,7% [6]. Kết quả trên là phù hợp bởi sinh viên y khoa có kiến thức về công dụng và tác dụng phụ của thuốc nên tỉ lệ sử dụng thuốc ngủ là không cao.

### **Các rối loạn giấc ngủ**

Các rối loạn giấc ngủ sinh viên thường gặp phải trong một tháng qua trong nghiên cứu chiếm tỉ lệ cao nhất là không thể ngủ được trong vòng 30 phút chiếm 65,4%. Kế đến là tỉnh giấc giữa đêm hoặc quá sớm

vào buổi sáng chiếm 56,16%, tiếp đến là sinh viên cảm thấy nóng chiếm 49,05%. Các kết quả trên có thể giải thích bởi nghiên cứu được thực hiện tại miền Đông Bắc Bộ vào thời điểm nắng nóng làm cho chất lượng giấc ngủ của sinh viên bị ảnh hưởng.

### **Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày**

Trong các sinh viên tham gia nghiên cứu có 38,63% các sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động ban ngày, tỉ lệ gặp khó khăn  $\geq 1$  lần/tuần chiếm 16,11%. Tỉ lệ này cao hơn so với nghiên cứu trên sinh viên y khoa tại Kerala Ấn Độ với 8% sinh viên gặp khó khăn để giữ tỉnh táo cho hoạt động ban ngày ít nhất 1 lần/tuần [5] và thấp hơn nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Sơn (2019) với 54,6 các sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động ban ngày, trong đó gặp khó khăn  $\geq 1$  lần/tuần chiếm 21,8% [10].

Trong nghiên cứu, sinh viên cho rằng chỉ gặp khó khăn một chút để duy trì hứng thú hoàn thành công việc chiếm tỉ lệ cao nhất là 44,31% cao hơn so với nghiên cứu ở Ấn Độ (2016) với tỉ lệ là 35% [5]. Nguyên nhân của các kết quả này có thể là do sinh viên không ngủ đủ giấc mỗi đêm dẫn đến kết quả của các rối loạn chức năng ban ngày. Tuy nhiên, những rối loạn này có thể đã xảy ra thường xuyên và liên tục trong thời gian dài khiến cho sinh viên dần thích nghi và chỉ gặp một chút khó khăn để thích ứng.

### **Chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan**

Trong nghiên cứu, đa số sinh viên tự đánh giá CLGN của mình là tương đối tốt đến rất tốt chiếm 80,81%, trong đó cao nhất là ở mức tương đối tốt chiếm 65,64%. Chỉ có 2,13% sinh viên tự đánh giá CLGN của mình là rất kém. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Phùng Ngô Hà Châu (2017), Nguyễn Ngọc Sơn (2019) với tỉ lệ sinh viên tự đánh giá CLGN khá tốt lần lượt là 62% và 63,4% [6] [10]. Kết quả này cũng phù hợp với tỉ lệ CLGN theo thang điểm PSQI của chúng tôi với tỉ lệ CLGN tốt là 63,51%.

## **5. KẾT LUẬN**

Tỷ lệ sinh viên trường Đại học Y Dược – Đại học Quốc gia Hà Nội học tập tại cơ sở Hòa Lạc có chất lượng giấc ngủ tốt là 63,5%; kém là 36,5%. Từ kết quả trên, nghiên cứu khuyến nghị sinh viên cần quan tâm hơn đến giấc ngủ của bản thân, phân bố hợp lý giữa việc học và vui chơi giải trí nhằm tránh các áp lực không mong muốn.



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Colten HR, Altevogt BM, in Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. 2006: Washington (DC).
- [2] Centers for Disease Control and Prevention, Insufficient Sleep: Is a Public Health Epidemic, 2014.
- [3] Nakata A, Work hours, sleep sufficiency, and prevalence of depression among full-time employees: a community-based cross-sectional study. *J Clin Psychiatry*, 2011. 72(5): p. 605-14.
- [4] Trần Ngọc Trúc Quỳnh, Kim Xuân Loan, Mai Thị Thanh Thúy, 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. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*, 2016. 20(1): p. 261-267.
- [5] Singh R.K., T.A.M., Hariharan H.C, Sleep status of medical students of a private medical college in Kerala. *Public health Review: International Journal of Public health Research*, 2016. 3(4): p. 140-145.
- [6] Phùng Ngô Hà Châu, Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên hệ chính quy khoa Y tế Công cộng, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2017, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh, 2017, p. 73.
- [7] Nguyễn Thị Thu Hương, Lê Đình Luyến, Đoàn Ngọc Thủy Tiên, 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* 2022. 6(6): p. 27-34.
- [8] Hoàng Thị Thuận, Nguyễn Thị Phương Thanh, Nguyễn Quang Hùng và cộng sự, Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y đa khoa trường Đại học Y dược Hải Phòng năm 2020. *Tạp chí Y học dự phòng*, 31(1), 2021, p. 203.
- [9] Nathaniel FW, M Safwan Badr, Gregory B et al., Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 2015. 38(6): p. 843-4.
- [10] Nguyễn Ngọc Sơn, Chất lượng giấc ngủ và yếu tố liên quan ở sinh viên ngành bác sĩ Răng Hàm Mặt Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2019, Khóa luận Tốt nghiệp Bác sĩ Y học Dự phòng, Đại học Y Dược TP.HCM, 2019.
- [11] Lohsoonthorn V, K.H., Casillas G, Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages, and other stimulants among Thai college students. *Sleep Breath*, 2013. 17(3): p. 1017-1028.

