

CURRENT SLEEP QUALITY STATUS OF MEDICAL STUDENT PUBLIC HEALTH MAJORS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY AND SOME RELATED FACTORS

Ho Anh Tuan, Le Hoai Thu*, Truong Thi Thuy Duong

*Thai Nguyen University of Medicine And Pharmacy -
284 Luong Ngoc Quyen, Phan Dinh Phung Ward, Thai Nguyen Province, Vietnam*

Received: 11/12/2025

Revised: 20/12/2025; Accepted: 24/02/2026

ABSTRACT

Objective: To describe the current sleep quality status of public health medical students at Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy and some related factors.

Research method: A cross-sectional descriptive study was conducted on 311 students from first to final year of the Public Health Medical program at Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy in 2025.

Results: The study results showed that the rate of sleep disorders among students was 75,9% (PSQI > 5). There was a significant association between family pressure, academic workload pressure with sleep quality status ($p < 0,05$).

Conclusion: The study results show that the rate of sleep disorders among students is 75,9% (PSQI > 5). Therefore, greater attention should be paid to this issue to ensure the quality of learning. Students need to develop appropriate study and daily life plans. Families should provide more support for students' mental and material well-being so that they can study with peace of mind.

Keywords: Preventive Medicine students, sleep quality, PSQI.

*Corresponding author

Email: lehoaihu@tnmc.edu.vn **Phone:** (+84) 944874392 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i2.4398

THỰC TRẠNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN NGÀNH BÁC SĨ Y HỌC DỰ PHÒNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y - DƯỢC, ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN

Hồ Anh Tuấn, Lê Hoài Thu*, Trường Thị Thùy Dương

Trường Đại học Y Dược Thái Nguyên, Đại học Thái Nguyên -
284 Lương Ngọc Quyến, P. Phan Đình Phùng, Tỉnh Thái Nguyên, Việt Nam

Ngày nhận: 11/12/2025

Ngày sửa: 20/12/2025; Ngày đăng: 24/02/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng tại Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 311 sinh viên từ năm nhất đến năm cuối của ngành Bác sĩ Y học dự phòng tại trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên năm 2025.

Kết quả: Nghiên cứu kết quả cho thấy, tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên chiếm 75,9% (PSQI > 5). Có mối liên quan chặt chẽ giữa áp lực gia đình và áp lực công việc học tập với thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ($p < 0,05$).

Kết luận: Tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên chiếm khá cao (75,9%). Do vậy cần quan tâm hơn nữa đến vấn đề này để đảm bảo chất lượng học tập. Sinh viên cần có kế hoạch học tập và sinh hoạt. Gia đình cần có sự quan tâm hơn nữa đến đời sống tinh thần và vật chất để sinh viên yên tâm học tập.

Từ khóa: Sinh viên Y học dự phòng, chất lượng giấc ngủ, PSQI.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe con người. Giấc ngủ còn là khoảng thời gian giúp cơ thể tái tạo, hồi phục sau một ngày hoạt động. Chất lượng giấc ngủ phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như môi trường và thói quen sinh hoạt. Ở đối tượng sinh viên đặc biệt với khối ngành chăm sóc sức khỏe thì đây là vấn đề đáng quan tâm hơn bao giờ hết để thực hiện được nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho người dân. Hầu hết các nghiên cứu trong và ngoài nước đều chỉ ra tỷ lệ sinh viên khối ngành chăm sóc sức khỏe gặp vấn đề về giấc ngủ chiếm tỷ lệ khá cao. Tại Ai Cập, trên sinh viên Y khoa trường đại học Menoufia, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm 58,5% [1]. Một nghiên cứu tại Việt Nam trên đối tượng sinh viên Y trường Đại học Y - Dược Thành phố Hồ Chí Minh, có tới 59,1% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém [2]. Qua đây có thể thấy tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém đang tồn tại đáng báo động.

Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên là một trong trường đào tạo về nguồn nhân lực cho ngành Y tế. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên cũng là một vấn đề được quan tâm. Đặc biệt, đối với sinh viên Y khi vừa đi học, đi trực ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ. Nghiên cứu năm 2023 trên đối tượng sinh viên Y tại đây cho thấy tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém là 59,0% [3]. Đối tượng sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng là lực lượng nòng cốt trong hệ thống y tế dự phòng, việc có tâm sinh

lý tốt là yêu cầu cần thiết. Nhưng hiện tại chưa có nghiên cứu nào trên đối tượng này. Vì vậy, để cung cấp thêm các bằng chứng khoa học chúng tôi tiến hành nghiên cứu với mục tiêu mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng tại Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên Bác sĩ Y học dự phòng từ năm nhất đến năm cuối tại trường đại học Y - Dược, đại học Thái Nguyên trong năm 2025.

2.2 Thời gian và địa điểm nghiên cứu

- Thời gian: Từ tháng 01 năm 2025 đến tháng 12 năm 2025.

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

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

2.4. Cỡ mẫu và chọn mẫu nghiên cứu: Chọn toàn bộ sinh viên từ năm nhất đến năm cuối ngành Bác sĩ Y học dự phòng đảm bảo đúng tiêu chuẩn lựa chọn, thực tế thu được mẫu là 311 đối tượng (trong tổng số 338 đối tượng, loại trừ các đối tượng không đủ điều kiện tham gia nghiên cứu).

2.5. Biến số nghiên cứu

- Thông tin của đối tượng nghiên cứu: Giới, dân tộc, khu

*Tác giả liên hệ

Email: lehoaitu@tnmc.edu.vn Điện thoại: (+84) 944874392 DOI: 10.52163/yhc.v67i2.4398

vực sống, năm học, học lực.

- Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng của trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên: thời lượng ngủ, thời gian ngủ, rối loạn giấc ngủ, đặc điểm chất lượng giấc ngủ.

- Một số yếu tố liên quan đến thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng của trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên: đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu, sử dụng thuốc, chất kích thích, những khó khăn trong công việc, sử dụng thiết bị điện tử.

2.6. Phương pháp thu thập thông tin

- Thông tin được thu thập bằng phương pháp phỏng vấn gián tiếp, tiến hành phát phiếu phỏng vấn cho toàn bộ sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng.

- Công cụ thu thập số liệu: Xây dựng bộ câu hỏi đánh giá thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng của trường Đại học Y - Dược Thái Nguyên và các yếu tố liên quan:

- * Phần 1: Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu.
- * Phần 2: Bộ câu hỏi về thang đo chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI).
- * Phần 3: Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ.

Bộ câu hỏi về thang đo chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) được chuẩn hóa phiên bản Tiếng Việt với độ tin cậy cao với hệ số Cronchbach's alpha đạt 0,789 [4], cụ thể thang điểm PSQI gồm 19 câu hỏi, 07 thành phần và tổng điểm từ

0 - 21 điểm. Điểm cut - off > 5 cho thấy chất lượng giấc ngủ kém. Việc chọn ngưỡng cut - off > 5 nhằm đảm bảo khả năng so sánh với các nghiên cứu trong và ngoài nước. Các bảng hỏi có câu trả lời thiếu (missing) từ 2 câu trở lên trong cùng một thành phần sẽ được loại khỏi phân tích PSQI để đảm bảo tính chính xác.

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

- Số liệu được thu thập sau đó nhập bằng phần mềm Epidata 3.1 và phân tích bằng phần mềm SPSS 26.0.

- Sử dụng thuật kê thống kê y học cơ bản: tính toán các tần số, tỷ lệ %, so sánh các tỷ lệ bằng test khi bình phương (χ^2).

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu đã được thông qua bởi Hội đồng bảo vệ đề cương của trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên trước khi tiến hành. Các đối tượng tham

gia nghiên cứu đã được giải thích rõ ràng, cụ thể về mục đích và nội dung nghiên cứu. Các đối tượng đều dựa trên tinh thần tự nguyện khi tham gia vào nghiên cứu. Tất cả thông tin, số liệu đều được mã hóa để đảm bảo tính bí mật của thông tin. Kết quả nghiên cứu chỉ dùng phục vụ cho công tác bảo vệ và chăm sóc sức khỏe của sinh viên nhà trường.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm thời lượng, giai đoạn ngủ, hiệu quả giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu (n=311)

	Đặc điểm	SL (n)	Tỷ lệ (%)
Thời lượng ngủ	< 5 giờ	50	16,1
	5 - 6 giờ	117	37,6
	6 - 7 giờ	107	34,4
	≥ 7 giờ	37	11,9
Thời gian trung bình chớp mắt để ngủ	≤ 15 phút	92	29,6
	16 - 30 phút	83	26,7
	31 - 60 phút	56	18,0
	> 60 phút	80	25,7
Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen	< 65%	23	7,4
	65 - 75%	31	10,0
	75 - 85%	64	20,6
	≥ 85%	193	62,1
Dùng thuốc để ngủ	Không lần nào/tuần	293	94,2
	< 1 lần/tuần	10	3,2
	1-2 lần/tuần	7	2,3
	≥ 3 lần/tuần	1	0,3

Thời lượng ngủ của sinh viên ngành Y học dự phòng chủ yếu trong khoảng 5-6 giờ mỗi đêm, chiếm tỷ lệ cao nhất (37,6%). Thời gian trung bình chớp mắt để ngủ, tỷ lệ lớn nhất rơi vào nhóm ≤ 15 phút (29,6%). Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen của sinh viên phần lớn ở mức ≥ 85% chiếm 62,1%. Đa số sinh viên không phải sử dụng thuốc để ngủ chiếm 94,2%.

Bảng 2. Đặc điểm các rối loạn giấc ngủ trong tháng của đối tượng nghiên cứu (n=311)

Đặc điểm	Không có trong tháng		< 1 lần/tuần		1 - 2 lần/tuần		≥ 3 lần/tuần	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	89	28,6	55	17,7	88	28,3	79	25,4
Thức giấc vào nửa đêm hoặc sáng sớm	122	39,2	53	17,0	100	32,2	36	11,6
Thức dậy để vào phòng tắm/nhà vệ sinh	177	56,9	55	17,7	63	20,3	16	5,1
Cảm thấy khó thở	270	86,8	17	5,5	18	5,8	6	1,9
Ngủ ngáy hoặc ho khi ngủ	222	59,8	36	11,6	28	9,0	25	8,0
Cảm thấy rất lạnh	204	65,6	48	15,4	39	12,5	20	6,4
Cảm thấy rất nóng	170	54,7	58	18,6	58	18,6	25	8,0
Gặp ác mộng	159	51,1	67	21,5	62	19,9	23	7,4
Cảm thấy đau	253	81,4	26	8,4	22	7,1	10	3,2

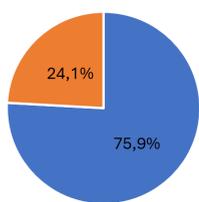
Trong các rối loạn giấc ngủ của sinh viên trong 1 tháng qua, tỷ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút chiếm 71,4%. Có 60,8% sinh viên thức giấc vào nửa đêm hoặc gần sáng; 43,1% sinh viên phải thức dậy để vào phòng tắm/nhà vệ sinh. Có 40,2% sinh viên ngủ ngáy hoặc ho khi ngủ; 45,3% sinh viên cảm thấy rất nóng, 34,4% sinh viên cảm thấy rất lạnh và 48,9% sinh viên cảm thấy gặp ác mộng. Tỷ lệ sinh viên cảm thấy khó thở là 13,2%; cảm thấy đau 18,6%.

Tỷ lệ đối tượng nghiên cứu có chất lượng giấc ngủ kém là 75,9%; còn lại 24,1% có chất lượng giấc ngủ tốt (Biểu đồ 1).

Bảng 3. Mối liên quan giữa đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu và chất lượng giấc ngủ (n=311)

Đặc điểm	CLGN		Kém		Tốt		p
	SL	%	SL	%	SL	%	
Giới tính	Nữ	138	80,2	34	19,8	<0,05	
	Nam	98	70,5	41	29,5		
Khu vực sống	Thành thị	150	79,4	39	20,6	>0,05	
	Nông thôn	86	70,5	36	29,5		
Năm học	Năm nhất	60	72,3	23	27,7	>0,05	
	Năm hai	31	77,5	9	22,5		
	Năm ba	43	79,6	11	20,4		
	Năm tư	38	66,7	19	33,3		
	Năm năm	52	83,9	10	16,1		
	Năm sáu	12	80,0	3	20,0		
Học lực	Giỏi	20	62,5	12	37,5	>0,05	
	Khá	127	76,0	40	24,0		
	Trung bình	89	79,5	23	20,5		

Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở nữ cao hơn nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p<0,05). Chưa thấy yếu tố liên quan giữa khu vực sống, năm học và học lực với chất lượng giấc ngủ.



Biểu đồ 1. Đặc điểm chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu

Bảng 4. Mối liên quan giữa một số yếu tố cá nhân và xã hội của đối tượng nghiên cứu và chất lượng giấc ngủ (n=311)

Đặc điểm	CLGN		Kém		Tốt		p
	SL	%	SL	%	SL	%	
Áp lực gia đình	Có	172	89,6	20	10,4	< 0,05	
	Không	64	53,8	55	46,2		
Áp lực công việc học tập	Có	169	88,9	21	11,1	< 0,05	
	Không	67	55,4	54	44,6		

Đặc điểm	CLGN		Kém		Tốt		p
	SL	%	SL	%	SL	%	
Sử dụng thuốc ngủ	Có	17	94,4	1	5,6	> 0,05	
	Không	219	74,7	74	25,3		
Sử dụng chất kích thích (trà, cà phê, ...)	Thường xuyên	148	76,7	45	23,3	> 0,05	
	Thỉnh thoảng/ không bao giờ	88	74,6	30	25,4		
Sử dụng thiết bị điện tử trước ngủ	Thường xuyên	194	78,9	52	21,1	< 0,05	
	Thỉnh thoảng	35	70,0	15	30,0		
	Hiếm khi	7	46,7	8	53,3		

Áp lực gia đình, áp lực công việc học tập và sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ có liên quan đến CLGN của sinh viên, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p<0,05).

Bảng 5. Phân tích hồi quy các yếu tố liên quan và chất lượng giấc ngủ

Yếu tố	aOR (95%CI)	p
Giới tính	1,50 (0,83 - 2,70)	p>0,05
Khu vực sống	1,37 (0,76 - 2,48)	p>0,05
Áp lực gia đình	3,51 (1,66 - 7,43)	p<0,001
Áp lực công việc học tập	2,59 (1,22 - 5,49)	p<0,05
Sử dụng thuốc ngủ	4,73 (0,53 - 41,95)	p>0,05
Sử dụng chất kích thích	0,83 (0,45 - 1,53)	p>0,05
Sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ	1,59 (0,61 - 4,18)	p>0,05

Kết quả phân tích hồi quy cho thấy, có mối liên quan chặt chẽ giữa áp lực gia đình và áp lực công việc học tập tới chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu (p<0,05). Chưa thấy mối liên quan giữa giới tính, khu vực sống, việc sử dụng thuốc ngủ, chất kích thích và sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ tới chất lượng giấc ngủ (p>0,05)

4. BÀN LUẬN

4.1. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng tại Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên.

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5) chiếm 75,9%, là một tỷ lệ tương đối cao. Điều này phản ánh một thực trạng đáng lo ngại về giấc ngủ ở đối tượng nghiên cứu. Các vấn đề liên quan đến giấc ngủ ngày càng phổ biến, qua đó cho thấy nhu cầu quan tâm nhiều hơn tới sức khỏe giấc ngủ trong cộng đồng sinh viên nói chung và sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng nói riêng. So với nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu Hương ở sinh viên Đại học Y Hà Nội, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5) là 33,8% thấp hơn so với nghiên cứu của chúng tôi [5]. Một nghiên cứu khác ở sinh viên trường Đại học Y dược Hải Phòng năm 2020 cho thấy có 44,5% sinh viên có chất lượng giấc ngủ chưa tốt [6]. Sự chênh lệch giữa các con số trong nghiên cứu khá lớn. Có thể do sự chênh lệch và khác biệt về đối tượng và thời gian nghiên cứu dẫn tới sự khác biệt này.

Thời lượng ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng chủ yếu trong khoảng 5-6 giờ mỗi đêm, chiếm tỷ lệ cao (37,6%). Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO) năm 2020, khuyến cáo thời gian ngủ trung bình của người trên 18 tuổi là 7-9h/ngày [7]. Tình trạng thiếu ngủ của sinh viên có thể liên quan đến đặc thù chương trình đào tạo y khoa với khối lượng học tập lớn và áp lực học tập cao. Trong số các biểu hiện rối loạn giấc ngủ trong vòng một tháng trước nghiên cứu, tỷ lệ sinh viên không thể ngủ trong vòng 30 phút chiếm 71,4%, trong khi tỷ lệ thức giấc vào nửa đêm hoặc gần sáng là 60,8%. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Trâm trên sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Duy Tân năm 2020, trong đó thức giấc giữa đêm hoặc gần sáng là biểu hiện rối loạn giấc ngủ thường gặp nhất [8]. Sự tương đồng này có thể liên quan đến đặc điểm chung của nhóm đối tượng nghiên cứu đều thuộc lĩnh vực đào tạo chăm sóc sức khỏe, vốn chịu áp lực học tập và tâm lý tương đối cao. Ngoài ra, thời điểm thu thập số liệu vào tháng 5 - giai đoạn sinh viên ôn tập và thi kết thúc học phần cũng có thể là yếu tố góp phần ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Các kết quả trên cần được xem xét một cách thận trọng do dựa trên báo cáo chủ quan của đối tượng nghiên cứu. Rối loạn giấc ngủ đã được nhiều nghiên cứu ghi nhận là yếu tố liên quan đến giảm khả năng tập trung, giảm kết quả học tập và tăng nguy cơ sai sót y khoa [9].

4.2. Một số yếu tố liên quan đến thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng tại trường đại học Y - Dược, đại học Thái Nguyên.

Khi phân tích đa biến, nghiên cứu ghi nhận mối liên quan chặt chẽ giữa áp lực từ gia đình, áp lực công việc học tập và chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Ngô Thị Huyền và cộng sự trên sinh viên Điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam, cho thấy áp lực từ kết quả học tập và kỳ vọng của gia đình có liên quan đến chất lượng giấc ngủ ($p < 0,05$) [10]. Trong nghiên cứu của tác giả Trịnh Mỹ Linh trên sinh viên trường Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh cũng đã chỉ ra tâm lý là yếu tố liên quan đến thực trạng chất lượng giấc ngủ của đối tượng [11]. Điều này cho thấy các yếu tố tâm lý, xã hội có thể đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe giấc ngủ của sinh viên y khoa.

Trước hết, áp lực từ gia đình thường xuất phát từ kỳ vọng về thành tích học tập và định hướng nghề nghiệp của bố mẹ, người thân lên con cái của mình. Những kỳ vọng này, dù mang tính động viên, nhưng nếu vượt quá khả năng thích ứng của sinh viên có thể tạo ra căng thẳng tâm lý kéo dài. Căng thẳng này làm gia tăng tình trạng lo âu, suy nghĩ trước khi ngủ, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng đi vào giấc ngủ và duy trì giấc ngủ sâu. Bên cạnh đó, áp lực học tập và khối lượng công việc lớn, đặc biệt ở các ngành đào tạo có cường độ học tập cao như y khoa, thường khiến sinh viên phải học khuya, thức đêm để hoàn thành bài tập, ôn thi hoặc tham gia thực tập tại các cơ sở y tế. Ngoài ra một số lượng không nhỏ sinh viên hiện nay tham gia vào các công việc làm thêm phụ gia đình kiếm thêm thu nhập. Việc thiếu cân đối giữa thời gian học tập và nghỉ ngơi không chỉ làm giảm tổng thời lượng giấc ngủ mà còn làm rối loạn nhịp sinh học, dẫn đến chất lượng giấc ngủ kém và cảm giác mệt mỏi kéo dài vào ban ngày. Kết quả này cũng cho thấy rằng cần có các biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ cho sinh viên, không nên chỉ tập trung vào việc thay đổi thói quen sinh hoạt cá nhân, mà cần có sự phối hợp từ gia đình và nhà trường trong việc giảm bớt

áp lực không cần thiết, hỗ trợ tâm lý, hướng dẫn quản lý thời gian và xây dựng môi trường học tập lành mạnh. Điều này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giấc ngủ mà còn cải thiện sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập của sinh viên.

4.3. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện trên đối tượng là sinh viên ngành Y học dự phòng tại trường Đại học Y Dược Thái Nguyên do vậy cỡ mẫu có thể chưa đủ lớn nên chưa đại diện cho toàn bộ sinh viên. Phương pháp nghiên cứu sử dụng thiết kế cắt ngang nên chưa xác định được quan hệ nhân quả, khảo sát được đánh giá dựa trên cảm giác chủ quan của sinh viên có thể dẫn đến sai lệch thông tin, cần có nghiên cứu mở rộng hơn để đánh giá một cách toàn diện.

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên ngành Bác sĩ Y học dự phòng trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên có chất lượng giấc ngủ kém là 75,9% (điểm PSQI > 5). Có mối liên quan chặt chẽ giữa áp lực gia đình và áp lực công việc học tập với thực trạng chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Ahmed Salama A. Sleep Quality in Medical Students, Menoufia University, Egypt. *Egypt Form Med J.* 2017. 1(1):1-21. DOI:10.21608/efmj.2017.67520.
- [2] Trần Ngọc Trúc Quỳnh, Kim Xuân Loan, Mai Thị Thanh Thúy. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành y học dự phòng - Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học thành phố Hồ Chí Minh.* 2016. 20 (1):261-267. DOI: <https://doi.org/10.51298/vmj.v524i2.4869>.
- [3] Nguyễn Thị Phương, Đàm Thị Bảo Hoa, Nguyễn Khắc Vinh, Đinh Thị Cúc. Đánh giá chất lượng giấc ngủ sinh viên Y khoa Trường Đại học Y - Dược Đại học Thái Nguyên. *Tạp chí Khoa học và công nghệ Đại học Thái Nguyên.* 2024. 230(01):106-113. DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.10736>.
- [4] Tô Minh Ngọc, Nguyễn Tố Nữ, Lương Thị Hồng, Đặng Nguyễn Thiên Thanh. 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.
- [5] Nguyễn Thị Thu Hương, Lê Đình Luyến, Đoàn Ngọc Thủy Tiên và cộng sự. 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):27-35. DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0606SKPT22-096>.
- [6] 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. *Tạp chí Y học dự phòng.* 2021. (31):203-209. DOI:10.51403/0868-2836/2021/49.
- [7] World Health Organization (2020). Sleep and Deprivation and Deficiency.
- [8] Nguyễn Thị Bích Trâm. Nhận thức về chất lượng

- giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng. Tạp chí Khoa học và công nghệ Đại học Duy Tân. 2020. 06(43):86-94.
- [9] Alhazzani N, Masudi E, Algami A, et al. The relationship between sleep patterns and academic performance among medical students at King Saud Bin Abdulaziz. University for Health Sciences. 2018. 70(7):1311-1134. DOI:10.12816/0044537.
- [10] 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):97-98. DOI: <https://doi.org/10.51298/vmj.v516i2.3049>.
- [11] Trịnh Mỹ Linh và cộng sự. 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 (2022). Tạp chí Y Dược học Cần Thơ. 55:87-94. DOI: 10.58490/ctump.2022i55.385.