

SOCIAL MEDIA'S IMPACT ON EATING BEHAVIORS AND ITS CORRELATES AMONG HANOI MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN 2024-2025

Le Thi Thanh Truc¹, Nguyen Dieu Linh¹, Nguyen Mai Phuong¹, Nguyen Thi My Le¹, Nguyen Thu Phuong¹,
Đinh Thái Sơn¹, Lê Xuân Hưng¹, Đỗ Thị Thanh Toàn¹, Lưu Ngọc Minh¹

¹School of Preventive Medicine and Public Health, Hanoi Medical University-No. 1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Hanoi, Vietnam

Received: 17/03/2026

Revised: 12/05/2026; Accepted: 23/07/2026

ABSTRACT

Objectives: To assess the impact of social media on eating behaviors and identify associated factors among students at Hanoi Medical University in 2024–2025.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 490 full-time medical students. Data were collected using convenience sampling via an online survey. The 22-item Scale of Effects of Social Media on Eating Behaviour (SESMEB) was utilized to quantify the impact of social media. Statistical analysis and multivariable linear regression were performed.

Results: The mean SESMEB score of the students was 53.42 ± 13.07 . Social media exerted the strongest impact on visual stimulation and food information seeking. The multivariable regression model identified five factors significantly associated with an increased SESMEB score: moderate/severe insomnia, alcohol/coffee consumption, social media usage for more than 6 hours/day, independent living, and examination pressure.

Conclusions: Social media has a moderate impact on the eating behaviors of students. School health intervention programs require a comprehensive approach to address the combined cluster of high-risk lifestyle behaviors: insomnia, academic pressure, living away from home, and stimulant use.

Keywords: Social media, eating behavior, SESMEB, medical students.

*Corresponding author

Email: luungocminh@hmu.edu.vn **Phone:** (+84) 936399458 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i7.5888



MỨC ĐỘ ẢNH HƯỞNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN HÀNH VI ĂN UỐNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2024-2025

Lê Thị Thanh Trúc¹, Nguyễn Diệu Linh¹, Nguyễn Mai Phương¹, Nguyễn Thị Mỹ Lệ¹, Nguyễn Thu Phương¹, Đinh Thái Sơn¹, Lê Xuân Hưng¹, Đỗ Thị Thanh Toàn¹, Lưu Ngọc Minh¹

¹Viện Đào tạo Y học dự phòng và Y tế công cộng, Trường Đại học Y Hà Nội

Ngày nhận bài: 17/03/2026

Ngày chỉnh sửa: 12/05/2026; Ngày duyệt đăng: 23/07/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống và xác định một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2024-2025.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được tiến hành trên 490 sinh viên. Dữ liệu được thu thập bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện qua khảo sát trực tuyến. Thang đo SESMEB (22 câu hỏi) được sử dụng để lượng giá mức độ tác động của mạng xã hội. Phân tích thống kê và hồi quy tuyến tính đa biến được thực hiện.

Kết quả: Điểm SESMEB trung bình của sinh viên là $53,42 \pm 13,07$. Mạng xã hội tác động mạnh nhất đến sự kích thích thị giác và tìm kiếm món ăn. Mô hình hồi quy đa biến ghi nhận 5 yếu tố liên quan đến mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống có ý nghĩa thống kê, bao gồm mất ngủ trung bình/nặng, sử dụng rượu bia/cà phê, sử dụng mạng xã hội trên 6 tiếng/ngày, sống độc lập và áp lực thi cử.

Kết luận: Mạng xã hội có tác động ở mức độ trung bình đến hành vi ăn uống của sinh viên. Các chương trình can thiệp sức khỏe học đường cần tiếp cận toàn diện để giải quyết cụm hành vi lối sống nguy cơ kết hợp: mất ngủ, áp lực học tập, sống xa nhà và sử dụng chất kích thích.

Từ khóa: Mạng xã hội, hành vi ăn uống, SESMEB, sinh viên y khoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội (MXH) đã làm thay đổi sâu sắc cách con người tiếp nhận thông tin và hình thành lối sống, đặc biệt trong lĩnh vực ăn uống và sức khỏe [1]. Việc tiếp xúc thường xuyên với nội dung ẩm thực trên MXH mang lại tác động đa chiều: một mặt giúp người trẻ nâng cao nhận thức dinh dưỡng và tạo cảm hứng nấu ăn [2], mặt khác lại cảnh báo nguy cơ ăn uống thiếu kiểm soát, rối loạn ăn uống và áp lực hình thể từ các chuẩn mực cơ thể trực tuyến [1,3]. Việc sử dụng MXH quá mức còn được chứng minh có liên quan đến hành vi ăn uống cảm xúc, béo phì và các rối loạn tâm lý ở thanh thiếu niên và người trẻ tuổi [4].

Để lượng giá ảnh hưởng của MXH đến hành vi ăn uống, Thang đo SESMEB (Scale of Effects of Social Media on Eating Behaviour) đã được phát triển có độ tin cậy nội tại tốt (Cronbach's alpha > 0,80) và cấu trúc một chiều ổn định [5]. Thang đo này sau đó đã được kiểm định và ứng dụng ở nhiều nhóm sinh viên đại học tại Hungary và Algeria [6,7], cho thấy SESMEB là công cụ giá trị và tin cậy để đo lường mức độ bị tác động bởi nội dung ăn uống trên MXH. Ở sinh viên y tại Ấn Độ, nghiên cứu sử dụng SESMEB ghi nhận khoảng 1/5 sinh viên có hành vi ăn uống bất thường, với điểm SESMEB cao hơn ở nhóm sử dụng nhiều nền tảng MXH [8].

Tại Việt Nam, MXH ngày càng phổ biến và có sức ảnh hưởng sâu rộng tới giới trẻ, trong đó sinh viên là một trong những nhóm sử dụng thường xuyên nhất. Một số nghiên cứu trong nước đã bước đầu ghi nhận vai trò của MXH đối

với hành vi tiêu dùng thực phẩm, nhưng chủ yếu dưới góc độ marketing và ý định mua hàng, trong khi các khía cạnh liên quan trực tiếp đến sức khỏe và hành vi ăn uống vẫn còn ít được quan tâm. Sinh viên y khoa là nhóm vừa có kiến thức chuyên môn về sức khỏe và dinh dưỡng, vừa chịu áp lực học tập lớn và tiếp xúc với MXH với tần suất cao, do đó có thể nhạy cảm hơn trước những tác động tích cực lẫn tiêu cực từ nội dung ăn uống trên không gian mạng. Xuất phát từ bối cảnh đó, nghiên cứu “Mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2024–2025” được thực hiện nhằm mô tả mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống, đồng thời xác định một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội trong giai đoạn 2024–2025.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu được thiết kế theo phương pháp mô tả cắt ngang.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Y Hà Nội từ tháng 11/2024 đến tháng 11/2025. Dữ liệu được thu thập từ tháng 01/2025 đến tháng 03/2025.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu lựa chọn các sinh viên hệ chính quy từ năm thứ nhất đến năm thứ sáu (Y1 - Y6) đang theo học tại Trường Đại học Y Hà Nội tại thời điểm thu thập dữ liệu.

*Tác giả liên hệ

Email: luongocminh@hmu.edu.vn Điện thoại: (+84) 936399458 DOI: 10.52163/yhc.v67i7.5888

Đối tượng tham gia cần có đầy đủ năng lực hành vi và tự nguyện đồng ý hoàn thành biểu mẫu khảo sát. Các phiếu khảo sát không hoàn thiện hoặc thiếu thông tin ở các biến số chính bị loại khỏi quá trình phân tích.

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu nghiên cứu

Cỡ mẫu của nghiên cứu được tính toán dựa trên công thức ước lượng trung bình quần thể với sai số tương đối

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \sigma^2}{\varepsilon^2 \mu^2}$$

Trong đó:

n: Cỡ mẫu tối thiểu cần thiết cho nghiên cứu

$Z_{1-\alpha/2}^2$: Hệ số tin cậy ở mức ý nghĩa thống kê $\alpha = 0.05$, với giá trị = 1,96

σ : Độ lệch chuẩn của quần thể. Dựa trên kết quả của một nghiên cứu thử nghiệm được tiến hành trước đó trên 200 sinh viên thuộc cùng quần thể đích, giá trị độ lệch chuẩn được xác định là $\sigma = 12$

μ : Giá trị trung bình thang đo SESMEB của quần thể. Từ cùng nghiên cứu thử nghiệm nêu trên, giá trị trung bình ước tính là $\mu = 54$.

ε : Sai số tương đối cho phép, được ấn định ở mức = 0,02.

Cỡ mẫu cuối cùng thu thập được là 490 sinh viên. Nghiên cứu áp dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện

2.5. Biến số nghiên cứu

Các biến số độc lập được thu thập và phân loại thành hai nhóm chính. Nhóm thứ nhất bao gồm các đặc điểm nhân khẩu học và nhân trắc: giới tính, dân tộc, năm học, chuyên ngành, nơi ở hiện tại và chỉ số khối cơ thể (BMI). Nhóm thứ hai tập trung vào hành vi lối sống và thói quen sử dụng MXH, bao gồm: thời gian sử dụng MXH trung bình mỗi ngày, mức độ mất ngủ theo thang đo ISI (0-7 điểm: Không mất ngủ; 8-14 điểm: Mất ngủ nhẹ; ≥ 15 điểm: Mất ngủ trung bình/nặng), tình trạng hút thuốc (kể cả thuốc lá điện tử) và việc tiêu thụ các chất kích thích (rượu, bia, cà phê). Biến số phụ thuộc của nghiên cứu là mức độ tác động của MXH lên hành vi ăn uống, được định lượng trực tiếp thông qua tổng điểm của thang đo SESMEB.

2.6. Công cụ và phương pháp thu thập số liệu

Toàn bộ dữ liệu của nghiên cứu được thu thập và quản lý thông qua hệ thống khảo sát trực tuyến REDCap. Công cụ chính được sử dụng là thang đo SESMEB nhằm đánh giá tác động của mạng xã hội lên hành vi ăn uống. Thang đo bao gồm 22 câu hỏi, đánh giá dựa trên thang Likert 5 mức độ từ “không bao giờ” (1 điểm) đến “luôn luôn” (5 điểm). Không có câu hỏi đảo chiều (reverse-coded items) trong thang đo này. Tổng điểm SESMEB càng cao phản ánh mức độ tác động của MXH lên hành vi ăn uống càng lớn.

Để đảm bảo độ giá trị về mặt ngữ nghĩa, thang đo gốc đã được nhóm nghiên cứu tiến hành dịch xuôi sang tiếng Việt và dịch ngược, sau đó hiệu chỉnh cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên Việt Nam. Thang đo đã được kiểm định trên một mẫu thử nghiệm gồm 232 sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội thông qua nền tảng trực tuyến. Kết quả kiểm định cho thấy phiên bản tiếng Việt đạt độ tin cậy nội bộ rất cao với hệ số Cronbach's Alpha là 0,93. Kết quả phân tích nhân tố khẳng định (CFA) cũng cho thấy mô hình phù hợp ở mức độ chấp nhận được ($\chi^2 = 575$, $p < 0,001$; RMSEA = 0,087; SRMR = 0,063; CFI = 0,857; TLI = 0,841).

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu sau khi trích xuất từ nền tảng REDCap được làm sạch, mã hóa và phân tích bằng phần mềm thống kê Stata phiên bản 18.0. Thống kê mô tả được áp dụng để trình bày đặc điểm mẫu nghiên cứu: các biến định lượng được mô tả dưới dạng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn nếu phân bố chuẩn; các biến định tính được mô tả dưới dạng tần số và tỷ lệ phần trăm. Các biểu đồ minh họa phân bố dữ liệu và kết quả nghiên cứu được thiết kế bằng phần mềm R. Mô hình hồi quy tuyến tính được sử dụng nhằm xác định các yếu tố liên quan đến tổng điểm SESMEB của sinh viên. Mức ý nghĩa thống kê được thiết lập tại $p < 0,05$.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu này đã được phê duyệt bởi Viện Đào tạo Y học dự phòng và Y tế công cộng, Trường Đại học Y Hà Nội. Tất cả những người tham gia đều được cung cấp thông tin đầy đủ về mục tiêu, quy trình của nghiên cứu. Sự tham gia là hoàn toàn tự nguyện, và tính bảo mật của người tham gia được đảm bảo tuyệt đối.

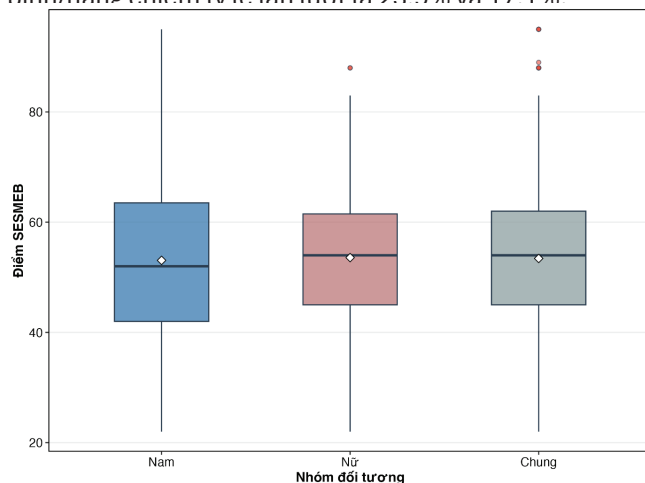
3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n=490)

Đặc điểm	n	%
Giới tính		
Nam	151	30,8
Nữ	339	69,2
BMI Mean (sd)	20,5 (3,0)	
Chuyên ngành		
Hệ bác sĩ	180	36,73
Hệ cử nhân	310	63,27
Nơi ở hiện tại		
Ở cùng gia đình/họ hàng	172	35,3
Ở một mình/cùng bạn bè/kí túc xá	316	64,8
Thu nhập		
<2 triệu	164	33,5
2-5 triệu	264	53,9
>5 triệu	62	12,7
Thường xuyên tập thể dục		
Không	225	45,9
Có	265	54,1
Hút thuốc lá/thuốc lá điện tử		
Không	436	89,0
Có	54	11,0
Sử dụng rượu bia/café		
Không	401	81,8
Có	89	18,2
Điểm trung bình học tập		
Trung bình	211	43,1
Khá	176	35,9
Giỏi	103	21,0

Đặc điểm	n	%
Áp lực với thi cử		
Không	252	51.4
Có	238	48.6
Thời gian sử dụng mạng xã hội		
<=6 tiếng/ngày	209	59.0
>6 tiếng/ngày	201	41.0
Mức độ mất ngủ (ISI)		
Không mất ngủ	117	23.9
Mất ngủ nhẹ	289	59.0
Mất ngủ trung bình/nặng	84	17.1

Bảng 1 mô tả đặc điểm chung của 490 đối tượng tham gia nghiên cứu. Trong đó, nữ giới chiếm đa số với 69,2%. Chỉ số khối cơ thể (BMI) trung bình của toàn bộ mẫu là $20,5 \pm 3,0$. Phân bố theo chuyên ngành cho thấy sinh viên hệ cử nhân chiếm tỷ lệ cao hơn (63,3%) so với hệ bác sĩ (36,7%). Đa phần đối tượng hiện không sống cùng gia đình (ở một mình, cùng bạn bè hoặc ký túc xá) với tỷ lệ 64,8%, và có mức thu nhập phổ biến từ 2 đến 5 triệu đồng/tháng (53,9%). 43,1% sinh viên có học lực trung bình và xấp xỉ một nửa số đối tượng (48,6%) ghi nhận có áp lực với các kỳ thi. Hơn một nửa đối tượng nghiên cứu có thói quen tập thể dục thường xuyên (54,1%). Tỷ lệ sử dụng chất kích thích tương đối thấp, với 11,0% đối tượng có hút thuốc lá/ thuốc lá điện tử và 18,2% sử dụng rượu bia/cà phê. Đáng chú ý, có tới 41,0% sinh viên dành hơn 6 tiếng mỗi ngày để sử dụng mạng xã hội. Đánh giá về mức độ mất ngủ cho thấy phần lớn đối tượng bị mất ngủ ở mức độ nhẹ (59,0%), trong khi nhóm không mất ngủ và nhóm mất ngủ trung bình/nặng chiếm tỷ lệ lần lượt là 23,9% và 17,1%.



Biểu đồ 1: Phân bố điểm SESMEB chung và theo giới tính

Biểu đồ 1 cho thấy trên tổng số 490 sinh viên tham gia nghiên cứu, điểm đánh giá mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống (SESMEB) đạt giá trị trung bình là $53,42 \pm 13,07$ điểm, với mức trung vị là 54 điểm (khoảng tứ phân vị IQR: 45 – 62).

Khi phân tích nhóm theo giới tính, kết quả cho thấy mức điểm SESMEB ở nhóm nữ giới ($n=339$) có xu hướng nhỉnh hơn so với nhóm nam giới ($n=151$). Cụ thể, điểm trung bình ở nữ là $53,58 \pm 12,05$ điểm (trung vị = 54; IQR: 45 – 62), trong khi điểm trung bình ở nam là $53,07 \pm 15,14$ điểm (trung vị = 52; IQR: 42 – 64).

1. MXH ảnh hưởng cách nhìn nhận món ăn	11.0%	14.1%	50.8%	21.6%	2.4%
2. Quên cảm giác đói khi dùng MXH	28.4%	33.5%	28.6%	9.0%	0.6%
3. Ăn món trên mạng dù không phải thói quen	27.1%	40.4%	26.3%	5.1%	1.0%
4. Ăn thêm món trên mạng dù đã no	31.6%	34.5%	23.7%	8.6%	1.6%
5. Tìm hiểu tin tức dinh dưỡng trên mạng	7.3%	22.9%	47.3%	19.6%	2.9%
6. Tìm kiếm thông tin về món ăn mới	9.2%	23.5%	45.7%	18.4%	3.3%
7. Nghĩ thực phẩm trên mạng tốt cho sức khỏe	24.5%	43.5%	26.9%	4.3%	0.8%
8. Xem công thức/thông tin món ăn trên mạng	6.9%	24.7%	41.0%	25.3%	2.0%
9. Tăng tiêu thụ thức ăn nhanh/ đông lạnh:	22.2%	32.7%	34.7%	9.4%	1.0%
10. Theo dõi các trang/blog về dinh dưỡng	12.0%	26.9%	39.0%	18.4%	3.7%
11. Mua/nấu món trên mạng không thấy mệt	17.8%	29.6%	36.1%	13.9%	2.7%
12. Điều chỉnh chế độ ăn theo tin tức trên mạng	16.7%	33.7%	39.6%	8.6%	1.4%
13. Liên tục ăn vặt khi lướt mạng xã hội	26.9%	35.7%	26.5%	9.2%	1.6%
14. Ăn món theo người nổi tiếng chia sẻ	20.0%	32.2%	37.3%	10.0%	0.4%
15. Không dùng MXH thì thời gian ăn sẽ giảm	33.1%	31.4%	21.6%	11.2%	2.7%
16. Ăn vặt khi lướt mạng kể cả khi đã no	29.0%	31.8%	29.0%	8.6%	1.6%
17. Ăn món theo người có nhiều lượt theo dõi	20.4%	39.8%	30.8%	8.0%	1.0%
18. Nghĩ món nhiều like/share là tốt cho sức khỏe	35.1%	36.3%	22.7%	5.3%	0.6%
19. Nhìn món ăn trên mạng khiến thèm ăn	8.4%	23.5%	41.4%	22.7%	4.1%
20. Tiêu thụ món có nhiều người like/share	17.6%	40.4%	32.9%	8.2%	1.0%
21. Nghĩ món nhiều like/share là đáng tin cậy	22.2%	32.4%	31.8%	12.2%	1.2%
22. Dùng MXH lâu làm tăng thèm ăn/ăn nhiều	25.3%	35.5%	26.9%	10.4%	1.8%

Không bao giờ Hiếm khi Thỉnh thoảng Thường xuyên Luôn luôn

Mức độ ảnh hưởng

Biểu đồ 2: Phân bố tỷ lệ các mức độ ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi ăn uống theo thang đo SESMEB

Biểu đồ 2 cho thấy mạng xã hội thể hiện sự tác động rõ nét nhất ở khía cạnh kích thích thị giác và định hướng tìm kiếm thông tin của sinh viên. Cụ thể, các mục có tỷ lệ phản hồi “Thỉnh thoảng” cao vượt trội bao gồm: câu 1 “MXH ảnh hưởng cách nhìn nhận món ăn” (50,8%), câu 5 “Tìm hiểu tin tức dinh dưỡng trên mạng” (47,3%) và câu 6 “Tìm kiếm thông tin về món ăn mới” (45,7%). Ngược lại, đối với việc thay đổi niềm tin cốt lõi, phần lớn sinh viên có xu hướng cẩn trọng; điển hình là ở câu 18 “Nghĩ món

hiều like/share là tốt cho sức khỏe”, có tới 35,1% sinh viên chọn “Không bao giờ” và 36,3% chọn “Hiếm khi”.

Bảng 2. Các yếu tố liên quan ảnh hưởng của việc sử dụng MXH đến hành vi ăn uống

	Hồi quy đơn biến			Hồi quy đa biến		
Biến số	Coef thô	95% CI	p-value	Coef hiệu chỉnh	95% CI	p-value
Giới tính						
Nam	—	—		—	—	
Nữ	0,5	-2,0, 3,0	0,693	0,9	-1,8, 3,6	0,510
BMI	0,1	-0,3, 0,5	0,619	0,1	-0,3, 0,6	0,561
Nơi ở hiện tại						
Ở cùng gia đình/ hộ hàng	—	—		—	—	
Ở một mình/ cùng bạn bè/ kí túc xá	3,1	0,6, 5,5	0,014	2,8	0,4, 5,2	0,022
Thu nhập						
<2 triệu	—	—		—	—	
2-5 triệu	1,9	-0,7, 4,4	0,154	1,6	-0,9, 4,2	0,207
>5 triệu	2,2	-1,6, 6,1	0,249	1,1	-2,8, 5,0	0,569
Thường xuyên tập thể dục						
Không	—	—		—	—	
Có	0,3	-2,0, 2,6	0,808	0,1	-2,2, 2,5	0,921
Hút thuốc lá/ thuốc lá điện tử						
Không	—	—		—	—	
Có	0,3	-3,5, 4,0	0,893	0,1	-3,6, 3,8	0,949
Sử dụng rượu bia/café						
Không	—	—		—	—	
Có	2,9	-0,1, 5,9	0,056	3,6	0,6, 6,6	0,019
Điểm trung bình học tập						
Trung bình	—	—		—	—	
Khá	-0,7	-3,3, 2,0	0,620	-0,9	-3,5, 1,7	0,483
Giỏi	0,1	-3,0, 3,2	0,950	0,1	-3,0, 3,2	0,938
Áp lực với thi cử						
Không	—	—		—	—	
Có	3,3	1,0, 5,6	0,005	2,7	0,4, 5,1	0,021
Thời gian sử dụng mạng xã hội						
<=6 tiếng/ngày	—	—		—	—	
>6 tiếng/ngày	3,1	0,7, 5,4	0,010	2,8	0,4, 5,1	0,021
Mức độ mất ngủ (ISI)						
Không mất ngủ	—	—		—	—	
Mất ngủ nhẹ	3,6	0,8, 6,3	0,012	3,0	0,2, 5,8	0,036

	Hồi quy đơn biến			Hồi quy đa biến		
Biến số	Coef thô	95% CI	p-value	Coef hiệu chỉnh	95% CI	p-value
Mất ngủ trung bình/nặng	7,1	3,5, 10,7	<0,001	6,4	2,7, 10,0	<0,001

Kết quả hồi quy tuyến tính đa biến trong bảng 2 chỉ ra 5 yếu tố có liên quan làm tăng điểm SESMEB có ý nghĩa thống kê. Đáng chú ý nhất là mức độ mất ngủ, thể hiện rõ mối liên quan tăng theo mức độ mất ngủ; so với nhóm không mất ngủ, nhóm mất ngủ nhẹ có điểm SESMEB cao hơn 3,0 điểm (95% CI: 0,2 – 5,8), trong khi nhóm mất ngủ trung bình/nặng có điểm số tăng mạnh tới 6,4 điểm (95% CI: 2,7 – 10,0). Thói quen sử dụng rượu bia hoặc cà phê cũng làm tăng điểm đánh giá thêm 3,6 điểm (95% CI: 0,6 – 6,6). Bên cạnh đó, việc sử dụng mạng xã hội trên 6 tiếng mỗi ngày, tình trạng sống độc lập (ở một mình, cùng bạn bè hoặc ký túc xá) và sự hiện diện của áp lực thi cử đều làm tăng điểm SESMEB với mức tăng tương ứng là 2,8 điểm (95% CI: 0,4 – 5,1), 2,8 điểm (95% CI: 0,4 – 5,2) và 2,7 điểm (95% CI: 0,4 – 5,1) so với các nhóm tham chiếu.

4. BÀN LUẬN

Điểm SESMEB trung bình ($53,42 \pm 13,07$) cho thấy mạng xã hội (MXH) tác động ở mức trung bình lên hành vi ăn uống, tương đồng với sinh viên đại học tại Algeria [7]. Mặc dù thời gian sử dụng MXH tỷ lệ thuận với nguy cơ mất kiểm soát ăn uống [9], mức độ tác động trên mẫu nghiên cứu vẫn nằm trong giới hạn có thể can thiệp. Đáng chú ý, gần 50% sinh viên bị kích thích thêm ăn bởi MXH. Điều này phù hợp với khái niệm "đói thị giác", khi hình ảnh thức ăn làm thay đổi các hormone điều hòa thèm ăn [10], giải thích sự ưu thế của yếu tố "kích thích thị giác" trong thang đo SESMEB [5].

Dù vậy, sinh viên khối ngành sức khỏe sở hữu yếu tố bảo vệ quan trọng, hơn 70% không đánh đồng lượng tương tác (thích/chia sẻ) với sự lành mạnh của món ăn. Sự tách biệt giữa sức hút thị giác và niềm tin cốt lõi cho thấy người trẻ tiếp cận trào lưu mạng với sự hoài nghi nhất định [11]. Nền tảng kiến thức chuyên môn giúp họ nhận diện thông tin sai lệch thay vì bị chi phối bởi tương tác ảo [9].

Nghiên cứu ghi nhận mối tương quan liều - đáp ứng rõ rệt giữa mất ngủ và điểm SESMEB (tăng 6,4 điểm ở nhóm mất ngủ trung bình/nặng). Về sinh lý bệnh, thiếu ngủ làm giảm leptin và tăng ghrelin, khiến hệ thần kinh nhạy cảm hơn với tín hiệu ẩm thực [10], từ đó khuếch đại tác động của MXH và dẫn đến hành vi ăn uống bất lợi [12]. Bên cạnh đó, áp lực thi cử có liên quan đáng kể điểm SESMEB, cho thấy yếu tố tâm lý đóng vai trò trung gian quan trọng. Tương tự sinh viên Thổ Nhĩ Kỳ [13], căng thẳng tâm lý thúc đẩy thức khuya và lạm dụng MXH, tạo ra vòng lặp phơi nhiễm quảng cáo và hệ quả là ăn uống bốc đồng [13].

Bên cạnh đó, việc sống độc lập có liên quan và làm tăng 2,8 điểm SESMEB do thiếu vắng cấu trúc bữa ăn gia đình, dẫn đến phụ thuộc ứng dụng giao đồ ăn [14] và gia tăng tiêu thụ thức ăn nhanh [15]. Việc dùng chất kích thích (rượu bia, cà phê) cũng liên quan đến mức độ ảnh hưởng của MXH do giảm khả năng kiểm soát ức chế và gián tiếp kéo dài thời gian lướt MXH [15]. Sự cộng gộp của cụm yếu tố bao gồm mất ngủ, áp lực học tập, sống độc lập và chất kích thích đòi hỏi các can thiệp y tế học đường phải mang tính toàn diện thay vì giải quyết yếu tố đơn lẻ.

Nghiên cứu của chúng tôi là một trong những nghiên cứu đầu tiên tại Việt Nam áp dụng thang đo SESMEB đã được chuẩn hóa (kết quả ở mức chấp nhận được) để lượng giá định lượng tác động của mạng xã hội lên hành vi ăn uống, đặc biệt trên nhóm đối tượng đặc thù là sinh viên khối ngành sức khỏe. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng không tránh khỏi một số hạn chế nhất định cần được xem xét. Trước hết, do đặc thù của thiết kế mô tả cắt ngang, nghiên cứu chỉ có thể xác định được mối liên quan chứ không thể khẳng định được mối quan hệ nhân quả. Thứ hai, việc áp dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện và tiến hành khảo sát trực tuyến có thể tiềm ẩn sai số chọn mẫu. Cuối cùng, dữ liệu được thu thập hoàn toàn qua hình thức tự báo cáo, do đó có thể xuất hiện sai số nhớ lại.

5. KẾT LUẬN

Mạng xã hội tác động ở mức trung bình, khi tính trên tổng điểm thang đo SESMEB, lên hành vi ăn uống của sinh viên, chủ yếu qua kích thích thị giác và tìm kiếm thông tin, nhưng ít làm dao động niềm tin dinh dưỡng cốt lõi. Mức độ ảnh hưởng có xu hướng gia tăng khi sinh viên phơi nhiễm với cụm nguy cơ kết hợp: mất ngủ trung bình/nặng, dùng MXH >6 tiếng/ngày, áp lực thi cử, sống độc lập và tiêu thụ chất kích thích. Thay vì chỉ truyền thông dinh dưỡng đơn thuần, các chương trình can thiệp học đường cần tiếp cận đa chiều bằng cách tích hợp giải pháp cải thiện giấc ngủ, tư vấn tâm lý giải tỏa áp lực và nâng cao nhận thức số.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Glob Public Health*. 2023;3:e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- [2] Chen Y-C, Lee C-S, Chiang M-C, Tsui P-L. From Screen to Plate: How Instagram Cooking Videos Promote Healthy Eating Behaviours in Established Adulthood. *Nutrients*. 2025;17:1133. <https://doi.org/10.3390/nu17071133>
- [3] Wu Y, Kemps E, Prichard I. Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*. 2024;48:101650. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101650>
- [4] Mohsenpour MA, Karamizadeh M, Barati-Boldaji R, Ferns GA, Akbarzadeh M. Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Sci Rep*. 2023;13:3044. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- [5] eser A, Bayındır-Gümüş A, Kutlu H, Öztürk E. Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public Health Nutr*. 2020;23:1677–83. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004270>
- [6] Bayındır-Gümüş A, Öztürk E, Soós M. Adaptation of the scale of effects of social media on eating behavior in Hungarian university students. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2024;75:59–65. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2024.0295>
- [7] Meskini Z, Zouaoui K, Seddar-Yagoub F, Bounaama K, Touahri A. Assessing the effects of social media on eating behavior in Algerian university students. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2025;76:211–20. <https://doi.org/10.32394/rpzh/210413>
- [8] Sawant NS, More SR, Singh SD, Agrawal AS, Chauhan A. Eating behaviours, social media usage, and its association: A cross-sectional study in Indian medical undergraduates. *Ind Psychiatry J*. 2024;33:127–32. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_298_23
- [9] Cheikh Ismail L, Osaili TM, Naja F, Wartanian M, Elkabat G, Arnous M, et al. The association of social media with dietary behaviors among adults in the United Arab Emirates. *Heliyon*. 2024;10:e35574. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35574>
- [10] Duszka K, Gregor A, Reichel MW, Baierl A, Fahrngruber C, König J. Visual stimulation with food pictures in the regulation of hunger hormones and nutrient deposition, a potential contributor to the obesity crisis. *PLoS One*. 2020;15:e0232099. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232099>
- [11] Çakır MA, Firat S. Eating behaviors in the digital age: the role of social media and healthy diet literacy. *Eat Weight Disord*. 2026;31:13. <https://doi.org/10.1007/s40519-025-01808-2>
- [12] Cerolini S, Nowicki GP, Rodgers RF. The interplay between social media use, poor sleep, and disordered eating: a narrative review. *Cogent Ment Health*. 4:2594799. <https://doi.org/10.1080/28324765.2025.2594799>
- [13] Eşer Durmaz S, Keser A, Tunçer E. Effect of emotional eating and social media on nutritional behavior and obesity in university students who were receiving distance education due to the COVID-19 pandemic. *Z Gesundh Wiss*. 2022;1–10. <https://doi.org/10.1007/s10389-022-01735-x>
- [14] Buettner SA, Pasch KE, Poulos NS. Factors Associated with Food Delivery App use Among Young Adults. *J Community Health*. 2023;1–7. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01229-1>
- [15] Tham XC, Whitton C, Müller-Riemenschneider F, Petrunoff NA. Young Adults' Use of Mobile Food Delivery Apps and the Potential Impacts on Diet During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Study. *JMIR Form Res*. 2023;7:e38959. <https://doi.org/10.2196/38959>