

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

Đình Hữu Hùng¹, Huỳnh Hiếu Kiên², Đỗ Tấn Nam², Huỳnh Tâm Nguyễn²,
Trần Thục Nghi², Lê Thị Thùy Dung³, Nguyễn Anh Đức³

Ngày nhận bài: 16/02/2024; Ngày phản biện thông qua: 26/02/2024; Ngày duyệt đăng: 27/02/2024

TÓM TẮT

Chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém ở sinh viên Y khoa rất phổ biến, dẫn đến giảm tinh táo, thiếu tập trung, ảnh hưởng đến chất lượng học tập và làm giảm chất lượng cuộc sống. Mục tiêu của nghiên cứu là xác định tỉ lệ CLGN kém và các yếu tố liên quan theo thang điểm Pittsburgh. Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 464 sinh viên y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên từ tháng 01/2022 đến tháng 12/2022. Dữ liệu được thu thập bằng cách phỏng vấn dựa vào bảng câu hỏi và số liệu được xử lý bằng phần mềm STATA 15.0. Chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) đã được sử dụng để đánh giá chất lượng giấc ngủ (chất lượng giấc ngủ kém khi PSQI > 5). Trong 464 sinh viên tham gia nghiên cứu, tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 53,9%. Các yếu tố liên quan có ý nghĩa với sự gia tăng tỉ lệ CLGN kém là nhóm tuổi < 21, dân tộc Kinh, thời gian sử dụng thiết bị điện tử > 5h/ngày, ít hoạt động thể lực, áp lực kỳ thi, áp lực gia đình, áp lực về mối quan hệ xã hội, áp lực từ sự cô đơn và tình trạng sức khỏe hiện tại không tốt. Vì vậy, chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên là một vấn đề quan trọng và cần có các giải pháp thích hợp để cải thiện tình trạng sức khỏe này.

Từ khóa: chất lượng giấc ngủ, sinh viên Y khoa, yếu tố, mối liên quan.

1. MỞ ĐẦU

Chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém dẫn đến giảm tinh táo, thiếu tập trung, gây ra những tai nạn nghề nghiệp, làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh mạn tính và làm giảm chất lượng cuộc sống. Đối với sinh viên, giấc ngủ là nền tảng cần thiết cho khả năng học tập và trí nhớ (Rao et al., 2020). Trong khi đó, một số nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy tỉ lệ CLGN kém của sinh viên nói chung ở mức cao, đặc biệt là sinh viên ngành y khoa (Almojali et al., 2017; Đỗ Thế Bon và cộng sự (cs), 2020; Hoàng Thị Thuận và cộng sự, 2021). Theo Almojali và cs (2017), tỉ lệ sinh viên y khoa có chất lượng giấc ngủ kém lên đến 76%. Mặt khác, theo Yassin và cs (2020), rối loạn giấc ngủ là rất phổ biến và chất lượng giấc ngủ kém có liên quan chặt chẽ với kết quả học tập ở sinh viên y khoa. Ngoài ra, theo Mohammadbeigi và cs (2016) thì việc sử dụng quá nhiều internet và mạng xã hội thông qua điện thoại thông minh có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa. Tại Việt Nam, theo Nguyễn Thị Khánh Linh và cs (2015), tỉ lệ sinh viên hệ chính quy của Trường Đại học Y Dược Huế có chất lượng giấc ngủ kém lên đến 49,4%, đồng thời có mối liên quan có ý nghĩa giữa chất lượng giấc ngủ với một số yếu tố như căng thẳng, trầm cảm, lo âu, không gian ngủ, tiếng ồn, thói quen ngủ trưa, căng thẳng học tập và sự kiện cuộc sống. Tuy nhiên, cho đến nay tại

Đắk Lắk, một tỉnh có nhiều Trường đào tạo sinh viên y khoa nhưng hầu như chưa có nghiên cứu nào đề cập đến vấn đề này. Xuất phát từ các cơ sở nêu trên, chúng tôi tiến hành đề tài “Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên” với mục tiêu: (1) Xác định tỉ lệ có chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên, năm 2022; (2) Xác định một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên, năm 2022.

2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Nội dung nghiên cứu

- Nghiên cứu về tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên theo chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)).

- Nghiên cứu về mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ kém và các yếu tố về nhân khẩu học, các yếu tố về thói quen sinh hoạt, các yếu tố về áp lực tâm lý, các yếu tố về học tập, các yếu tố về môi trường ngủ và tình trạng sức khỏe.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chuẩn chọn vào: chúng tôi chọn vào nghiên cứu những sinh viên y khoa đang học Trường Đại học Tây Nguyên trong khoảng thời gian từ 01/2022 đến 6/2022.

¹Khoa Y Dược, Trường Đại học Tây Nguyên;

²Y Khoa K18A2, Khoa Y Dược, Trường Đại học Tây Nguyên;

³Y Khoa K19A1, Khoa Y Dược, Trường Đại học Tây Nguyên;

Tác giả liên hệ: Đình Hữu Hùng; ĐT: 0905291295; Email: dhhung@ttn.edu.vn.

- Tiêu chuẩn loại ra: những sinh viên không đồng ý tham gia nghiên cứu.

2.3. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu: từ tháng 01/2022 đến tháng 12/2022

2.3.2. Địa điểm nghiên cứu: Khoa Y Dược, Trường Đại học Tây Nguyên

2.4. Phương pháp nghiên cứu

2.4.1. Thiết kế nghiên cứu: nghiên cứu cắt ngang

2.4.2. Cỡ mẫu:

Được tính theo công thức dành cho việc xác định tỉ lệ trong một quần thể:

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

Trong đó:

- $p = 0,494$: là tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém tham khảo từ nghiên cứu của Nguyễn Thị Khánh Linh và cộng sự (2015).

- $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$ với mức $\alpha = 0,05$

- d là sai số kỳ vọng, chọn $d = 0,05$

Thay vào ta tính được $n \approx 385$. Để dự phòng cho khoảng 10% mất mẫu nên cỡ mẫu thực tế cần có là: $385 + 385 \times 0,1 = 424$. Trên thực tế, chúng tôi đã thu thập được 464 đối tượng.

2.4.3. Phương pháp chọn mẫu:

Chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng. Cách làm như sau:

- Xác định số lượng sinh viên của mỗi khối lớp, tính tổng sinh viên của cả 6 khối lớp.

- Tính tỉ lệ (p) sinh viên của mỗi khối lớp trong tổng số sinh viên của 6 khối lớp, ta có $p_1, p_2, p_3, p_4, p_5, p_6$ tương ứng với mỗi khối lớp.

- Tính số sinh viên cần chọn vào nghiên cứu từ mỗi khối lớp = $p \times 424$

- Lập 6 danh sách là tất cả sinh viên Y đa khoa của 6 khối lớp (từ năm 1 đến năm thứ 6)

- Từ mỗi danh sách đã lập, chọn ngẫu nhiên hệ thống ra số lượng sinh viên đã được tính ở trên để mời tham gia vào nghiên cứu:

+ Lập khung mẫu (danh sách sinh viên) tương ứng với từng khối lớp.

+ Xác định đơn vị mẫu.

+ Tính khoảng cách mẫu.

+ Chọn ngẫu nhiên sinh viên đầu tiên nằm trong khoảng cách mẫu bằng cách dùng hàm Randbetween trong Excel.

+ Chọn các sinh viên tiếp theo theo quy luật cho đến khi đủ số sinh viên đã tính.

Nếu sinh viên được chọn không đồng ý tham gia nghiên cứu thì chúng tôi sẽ chọn sinh viên kế tiếp có trong danh sách ban đầu.

2.4.4. Định nghĩa một số biến số chính

- Chất lượng giấc ngủ kém: biến số nhị giá, được đánh giá theo thang điểm Chỉ số Chất lượng Giấc ngủ Pittsburgh (PSQI):

+ Điểm PSQI > 5 : có

+ Điểm PSQI ≤ 5 : không.

- Thời gian sử dụng thiết bị điện tử trong ngày: biến số định lượng chuyển thành biến định tính, có 2 giá trị: $< 5h$ và $\geq 5h$.

- Hoạt động thể lực: biến số nhị giá: có và không.

+ Có: Trong 1 tuần điển hình, bao gồm cả hoạt động thể lực trong công việc, trong thời gian di chuyển và vui chơi giải trí, một người trưởng thành cần ít nhất: 150 phút hoạt động thể lực ở cường độ trung bình, hoặc 75 phút hoạt động thể lực ở cường độ mạnh.

+ Không: không thỏa mãn tiêu chuẩn trên.

2.4.5. Phương pháp thu thập số liệu:

Đối tượng đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ trả lời các câu hỏi được soạn sẵn có cấu trúc trên Google Form, bao gồm các câu hỏi về nhân khẩu học, thói quen sinh hoạt, áp lực tâm lý, quá trình học tập, môi trường ngủ và tình trạng sức khỏe hiện tại. Bộ công cụ PSQI dùng để đánh giá CLGN của sinh viên.

2.4.6. Phương pháp xử lý số liệu:

Số liệu được nhập vào phần mềm Epidata 3.1, phân tích và xử lý số liệu dựa theo mục tiêu của nghiên cứu bằng phần mềm STATA 15.0. Sử dụng tần số và tỉ lệ phần trăm để mô tả cho các biến số định tính. Sử dụng trung bình và độ lệch chuẩn để mô tả cho biến số định lượng có phân phối bình thường. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ kém và một số yếu tố được phân tích bằng mô hình hồi quy logistic (tính OR (KTC 95%) và giá trị p). Giá trị p có ý nghĩa cho mọi trường hợp là $< 0,05$.

2.5. Đạo đức trong nghiên cứu:

- Trước khi được chọn vào mẫu nghiên cứu, sinh viên y khoa đã được giải thích rõ ràng về mục đích và cách tiến hành của nghiên cứu và tham gia một cách hoàn toàn tự nguyện.

- Ngoài mục đích duy nhất là phục vụ cho khoa học, công trình nghiên cứu này không còn có bất kỳ mục đích nào khác. Thông tin cá nhân được bảo mật tuyệt đối.

- Quá trình thực hiện nghiên cứu này không ảnh hưởng đến việc học tập, sinh hoạt của đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

3.1. Một số đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu

Trong 464 đối tượng tham gia nghiên cứu, tuổi trung bình là $22,0 \pm 1,8$, nhóm tuổi ≥ 21 chiếm

76,7%, sinh viên nữ chiếm 66,4%, sinh viên là dân tộc thiểu số chiếm 19,0%.

3.2. Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên

Bảng 1. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên (n = 464)

Chất lượng giấc ngủ	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Kém (PSQI > 5)	250	53,9
Tốt (PSQI ≤ 5)	214	46,1

Trên thế giới đã có nhiều tác giả báo cáo về tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên, đặc biệt là sinh viên y khoa. Mặc dù có sự khác biệt giữa các nghiên cứu nhưng hầu hết các tác giả đều nhấn mạnh rằng tỷ lệ này vẫn đang ở mức cao và có sự gia tăng theo thời gian. Tại Đắk Lắk, theo hiểu biết của chúng tôi thì nghiên cứu này là nghiên cứu đầu tiên báo cáo về tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa. Theo đó, tỷ lệ này ở sinh viên Y khoa, Trường Đại học Tây Nguyên đạt mức cao, lên đến 53,9%. Kết quả tương tự cũng đã được chỉ ra trong một số nghiên cứu khác. Ví dụ, một nghiên cứu của Eleftheriou (2021) tại Hy Lạp khảo sát online trên 559 sinh viên y khoa cho thấy tỷ lệ này là 52,4%. Bên cạnh đó, nghiên cứu của Mahadule (2022) trên 101 sinh viên y khoa tại Viện Khoa học Y tế, Ấn Độ cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 48%. Ở trong nước, theo Nguyễn Thị Khánh Linh và cs (2015) tỷ lệ sinh viên y khoa của trường Đại học Y dược Huế có chất lượng giấc ngủ kém là 49,4%. Điều tương tự cũng có trong nghiên cứu của Nguyễn Công Cường (2020) về chất lượng giấc ngủ ở sinh viên trường Cao đẳng Y dược Hồng Đức, với tỷ lệ là 47,1%.

Tuy nhiên, kết quả của nghiên cứu này có sự khác biệt (cao hoặc thấp hơn) so với một số nghiên cứu khác. Chẳng hạn, một nghiên cứu trên 782 sinh viên (trong đó có 372 là sinh viên y khoa) tại Riyadh, Ả Rập Xê-út năm 2021, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 42,6%. Mặt khác, theo Shrestha và cs, tại Đại học Y khoa Kathmandu, Nepal (2021), tỷ lệ này chỉ là 30%. Ngược lại, theo Almojali và cs (2017) thì tỷ lệ sinh viên y khoa có chất lượng giấc ngủ kém lên đến 76%. Hơn nữa, một nghiên cứu gần đây của Nguyễn Tấn Phước và cs (2020) ở sinh viên Y đa khoa năm 6, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém ở mức rất cao, lên đến 78,5%. Sự khác biệt này có thể được giải thích bởi sự khác nhau về thời điểm nghiên cứu, phương pháp chọn mẫu và một số đặc điểm của đối tượng nghiên cứu như tuổi, giới, dân tộc...

Qua việc phân tích và bàn luận ở trên, vấn đề chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa là một hồi chuông báo động. Chúng ta cần có ngay những giải pháp thích hợp để cải thiện hơn nữa tình trạng này.

3.3. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố

Bảng 2. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố về nhân khẩu học, thói quen sinh hoạt qua phân tích hồi quy logistic (n=464)

Chất lượng giấc ngủ	Số lượng		OR (KTC 95%)	Giá trị p
	Tốt	Kém		
Các yếu tố				
Dân tộc				
Dân tộc thiểu số	50	38	1,7	tham chiếu
Kinh	164	212	(1,06 - 2,72)	0,026
Tuổi				
< 21	33	75	43	tham chiếu
≥ 21	181	175	(0,27 - 0,67)	< 0,001
Giới tính				
Nam	78	136	1,26	tham chiếu
Nữ	78	172	(0,86 - 1,86)	0,233
Thời gian sử dụng thiết bị điện tử trong ngày				
< 5h	87	76	1,57	tham chiếu
≥ 5h	127	174	(1,07 - 2,3)	0,021

Chất lượng giấc ngủ Các yếu tố	Số lượng		OR (KTC 95%)	Giá trị p
	Tốt	Kém		
Hoạt động thể lực				
Có	137	133	1,57	tham chiếu
Không	77	117	(1,08 - 2,27)	0,019

Chú thích: OR: Odds Ratio (tỷ suất chênh); KTC: khoảng tin cậy.

Bảng 3. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố về áp lực tâm lý qua phân tích hồi quy logistic (n=464)

Chất lượng giấc ngủ Các yếu tố	Số lượng		OR (KTC 95%)	Giá trị p
	Tốt	Kém		
Áp lực kỳ thi				
Không bao giờ	17	8		tham chiếu
Hiếm khi	27	20	1,57 (0,57 - 4,37)	0,383
Thỉnh thoảng	77	79	2,18 (0,89 - 5,34)	0,089
Thường xuyên	93	143	3,27 (1,35 - 7,87)	0,008
Áp lực gia đình				
Không bao giờ	94	72		tham chiếu
Hiếm khi	74	83	1,46 (0,94 - 2,27)	0,088
Thỉnh thoảng	40	72	2,35 (1,43 - 3,85)	0,001
Thường xuyên	6	23	5,01 (1,93 - 12,93)	0,001
Áp lực về mối quan hệ xã hội				
Không bao giờ	54	28		tham chiếu
Hiếm khi	87	91	2,02 (1,17 - 3,47)	0,011
Thỉnh thoảng	67	107	3,08 (1,78 - 5,33)	< 0,001
Thường xuyên	6	24	7,71 (2,82 - 21,06)	< 0,001
Áp lực từ sự cô đơn				
Không bao giờ	89	82		tham chiếu
Hiếm khi	65	67	1,12 (0,71 - 1,76)	0,628
Thỉnh thoảng	52	74	1,54 (0,97 - 2,46)	0,067
Thường xuyên	8	27	3,66 (1,57 - 8,51)	0,003

Chú thích: OR: Odds Ratio (tỷ suất chênh); KTC: khoảng tin cậy.

Bảng 4. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố về quá trình học tập và tình trạng sức khỏe qua phân tích hồi quy logistic (n=464)

Chất lượng giấc ngủ Các yếu tố	Số lượng		OR (KTC 95%)	Giá trị p
	Tốt	Kém		
Thực tập lâm sàng				
Có	120	124		tham chiếu
Không	94	126	0,77 (0,53 - 1,11)	0,164
Trực gác qua đêm tại Bệnh viện				
Có	91	108		tham chiếu
Không	123	142	1,03 (0,71 - 1,48)	0,883
Đi làm thêm				
Không	181	197		tham chiếu
Không thường xuyên	26	40	1,41 (0,83 - 2,41)	0,203
Thường xuyên	7	13	1,71 (0,67 - 4,37)	0,266

Chất lượng giấc ngủ Các yếu tố	Số lượng		OR (KTC 95%)	Giá trị p
	Tốt	Kém		
Tình trạng sức khỏe				
Tốt	122	88		tham chiếu
Chưa tốt	92	162	2,44 (1,67 - 3,55)	< 0,001
Tiền sử nhiễm COVID-19				
Chưa nhiễm	182	205		tham chiếu
Đang nhiễm	9	15	1,48 (0,63 - 3,46)	0,366
Đã từng nhiễm	23	30	1,16 (0,65 - 2,07)	0,619

Chú thích: OR: Odds Ratio (tỷ suất chênh); KTC: khoảng tin cậy.

Kết quả cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa CLGN kém và nhóm tuổi, dân tộc, thời gian sử dụng thiết bị điện tử trong ngày, hoạt động thể lực, áp lực kỳ thi, áp lực gia đình, áp lực về mối quan hệ xã hội (QHXH), áp lực từ sự cô đơn và tình trạng sức khỏe hiện tại.

Nhóm tuổi: Nhóm tuổi nhóm ≥ 21 có CLGN kém thấp hơn so với nhóm < 21 tuổi (OR = 0,43 và $p < 0,001$). Điều này có thể được giải thích là do sinh viên lớn tuổi hơn thường có kỹ năng giải quyết các vấn đề trong hoạt động hằng ngày tốt hơn (Nsengimana et al., 2023). Tuy nhiên, số lượng nghiên cứu về vấn đề này còn hạn chế, chưa có số liệu để so sánh. Hi vọng trong thời gian đến sẽ có nhiều nghiên cứu đề cập đến khía cạnh này.

Nhóm dân tộc: nhóm dân tộc Kinh có tỉ lệ giấc ngủ kém cao hơn có ý nghĩa so với nhóm sinh viên người dân tộc thiểu số với $p = 0,026$. Tuy nhiên, trong nghiên cứu của Nguyễn Công Cường và cs lại không có sự khác biệt về tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên giữa các nhóm dân tộc với $p = 0,5$. Điều này có thể được lý giải là do nghiên cứu của Nguyễn Công Cường được thực hiện ở khu vực Đông Nam Bộ với hầu hết đối tượng nghiên cứu là dân tộc Kinh (chiếm 94,9%).

Thời gian sử dụng thiết bị điện tử (TBĐT) trong ngày: nhóm sinh viên sử dụng TBĐT ≥ 5 h có tỉ lệ CLGN kém cao hơn so với nhóm sử dụng < 5 h trên ngày (OR = 1,57 và $p = 0,021$). Kết quả tương tự cũng được Nguyễn Công Cường (2020) báo cáo. Cụ thể, thời gian sử dụng các ứng dụng trên điện thoại di động tăng lên 1 bậc thì tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém tăng 1,26 lần so với trước. Mặt khác, một nghiên cứu ở sinh viên y khoa tại Ả Rập Xê-út (2024) cũng cho thấy: những người dành 6 giờ trực tuyến trở lên mỗi ngày có nhiều khả năng gặp phải các triệu chứng về chất lượng giấc ngủ kém (Hammad et al., 2024). Điều này cũng được tác giả lý giải là do sinh viên sử dụng các ứng dụng liên lạc như điện thoại, các cuộc gọi đi và nhận vào ban đêm, thông báo cũng như các yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến xúc cảm

gây giảm chất lượng giấc ngủ (Mohammadbeigi et al., 2016).

Hoạt động thể lực: nhóm sinh viên Y khoa thiếu hoạt động thể lực có tỉ lệ CLGN kém cao hơn so với nhóm còn lại. Điều tương tự cũng đã được Đặng Giang Ngân (2019) đề cập đến, rằng tập thể dục thường xuyên có ảnh hưởng tốt đến giấc ngủ. Chúng ta biết rằng, hoạt động thể lực/tập thể dục thường xuyên sẽ giúp cải thiện sức khỏe trên nhiều phương diện, bao gồm cả giấc ngủ, sức khỏe tim mạch, ung thư,... Vì vậy cần khuyến khích cho sinh viên Y khoa tập thể dục ngày càng thường xuyên hơn.

Về áp lực tâm lý: Có mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên Y khoa và những áp lực tâm lý như áp lực kỳ thi, áp lực từ phía gia đình... (như trong phần kết quả). Trong đó, nhóm sinh viên Y khoa có áp lực tâm lý thường xuyên có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao hơn nhiều so với nhóm sinh viên không phải chịu bất cứ áp lực nào. Trên thực tế, học Y khoa rất vất vả và căng thẳng, đó là thách thức quan trọng mà chúng ta cần chú ý. Một số nghiên cứu khác tiến hành trên sinh viên y khoa cũng đã cho thấy rằng có mối liên quan giữa căng thẳng tâm lý và CLGN kém. Thật vậy, theo một số tác giả, trong số các sinh viên y khoa, tính hướng nội, lo lắng và trầm cảm là những yếu tố nguy cơ gây rối loạn giấc ngủ (Shrestha et al., 2021; Wang et al., 2023).

Điều đáng nói thêm là trong nghiên cứu này, có đến 94,6 % sinh viên có áp lực từ thi cử, trong đó tỷ lệ sinh viên thường xuyên cảm thấy áp lực thi cử và có chất lượng giấc ngủ kém chiếm 23%. Điều tương tự cũng có trong nghiên cứu của Phùng Ngô Hà Châu (2017) tiến hành trên sinh viên ở Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Đây là điểm đáng phải chú ý trong việc tổ chức đào tạo sinh viên ngành Y đa khoa hiện nay.

Nghiên cứu này cũng cho thấy, có 64,2 % sinh viên cảm thấy áp lực từ kỳ vọng gia đình, nhóm sinh viên thường xuyên có áp lực gia đình có CLGN kém cao hơn so với nhóm không có áp lực

nào. So với nghiên cứu của Phùng Ngô Hà Châu (2017) là 81,2% đối với sinh viên hệ chính quy khoa Y tế Công cộng, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Sự khác biệt này có thể do khác nhau về đối tượng nghiên cứu, môi trường học tập và áp lực từ yếu tố kinh tế đầu tư cho việc học.

Nghiên cứu cũng cho thấy nhóm sinh viên thường xuyên chịu áp lực về sự cô đơn có tỉ lệ CLGN kém cao hơn so với nhóm không có áp lực nào (OR = 3,66 và $p = 0,003$). Điều tương tự cũng được chứng minh trong nghiên cứu của Nguyễn Công Cường và cs (2020) tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Bên cạnh đó, kết quả nghiên cứu này cũng cho thấy khi thay đổi mức độ áp lực bởi các quan hệ xã hội từ bình thường sang thường xuyên, tỉ lệ sinh viên có CLGN kém tăng từ 51,1% lên 80%. Nhóm sinh viên thường xuyên áp lực QHXXH có tỉ lệ CLGN kém cao hơn nhiều so với nhóm không có áp lực nào (OR = 7,71 và $p < 0,001$). Điều này có thể được lý giải bởi sự tác động của nhiều áp lực có thể dẫn đến căng thẳng tâm lý và tâm lý

căng thẳng được chứng minh gây nên chứng mất ngủ và có mối liên quan hai chiều với chất lượng giấc ngủ kém (Tran Duc-Si. et al., 2023).

Tình trạng sức khỏe: Trong nghiên cứu này, nhóm sinh viên có sức khỏe tự đánh giá không tốt có chất lượng giấc ngủ kém cao gấp 2,44 lần so với nhóm có sức khỏe tốt ($p < 0,001$). Điều này có thể được lý giải bởi sự tác động có mối liên quan hai chiều giữa tình trạng sức khỏe với chất lượng giấc ngủ, bao gồm thể chất, tinh thần và xã hội (Samadi et al., 2023).

4. KẾT LUẬN

Tỉ lệ CLGN kém ở sinh viên y khoa hệ chính quy Trường Đại học Tây Nguyên là 53,9%. Có mối liên quan có ý nghĩa giữa CLGN kém và nhóm tuổi, dân tộc, thời gian sử dụng TBĐT trong ngày, hoạt động thể lực, áp lực kỳ thi, áp lực gia đình, áp lực về môi trường QHXXH, áp lực từ sự cô đơn và tình trạng sức khỏe hiện tại. Các phương pháp can thiệp như giáo dục về giấc ngủ, thay đổi hành vi và kỹ thuật thư giãn cần được khuyến nghị.

SLEEP QUALITY AND SOME ASSOCIATED FACTORS IN MEDICAL STUDENTS, TAY NGUYEN UNIVERSITY

Dinh Huu Hung¹, Huynh Hieu Kien², Do Tan Nam², Huynh Tam Nguyen²
Tran Thuc Nghi², Le Thi Thuy Dung³, Nguyen Anh Duc³

Ngày nhận bài: 16/02/2024; Ngày phản biện thông qua: 26/02/2024; Ngày duyệt đăng: 27/02/2024

ABSTRACT

Poor sleep quality in medical students is very common, leading to reduced alertness, lack of concentration, affecting the quality of learning and reducing quality of life. The aim of the study is to determine the proportion of poor sleep quality and related factors according to the Pittsburgh scale. Cross-sectional study was conducted on 464 medical students, Tay Nguyen University from January 2022 to December 2022. Data were collected by interviewing based on a questionnaire and data were analyzed using STATA 15.0 software. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep quality (poor sleep quality when PSQI > 5). Of the 464 students participating in the study, the proportion of students with poor sleep quality was 53.9%. Factors significantly related to the increase in the proportion of poor poor sleep quality are age group < 21, Kinh ethnicity, time using electronic devices > 5 hours/day, lack of physical activity, exam pressure, family pressure, pressure on social relationships, pressure from loneliness and current poor health status. Therefore, the sleep quality of

¹Faculty of Medicine and Pharmacy, Tay Nguyen University;

²Class of Medicine K18A2, Faculty of Medicine and Pharmacy, Tay Nguyen University;

³Class of Medicine K19A1, Faculty of Medicine and Pharmacy, Tay Nguyen University;

Corresponding author: Dinh Huu Hung; Tel: 0905291295; Email: dhhung@ttn.edu.vn.

medical students at Tay Nguyen University is an important issue and appropriate solutions are needed to improve this health condition.

Keywords: *Sleep quality, medical students, factors, relationship.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

- Đỗ Thế Bon và cộng sự (2020), “Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên y khoa trường Đại học Duy Tân”, *Nội tiết và Đái tháo đường*. 46(19), tr. 385-393.
- Phùng Ngô Hà Châu (2017), “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 TP. Hồ Chí Minh năm 2017”, *Khóa luận Tốt nghiệp Bác sĩ Y học Dự phòng, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh*.
- Nguyễn Công Cường (2020), “Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Cao đẳng Y Dược Hồng Đức Tp. Hồ Chí Minh”, *Luận văn Thạc sĩ Y tế Công cộng, Trường Đại học Thăng Long*.
- Nguyễn Thị Khánh Linh và cộng sự (2015), “Chất lượng giấc ngủ của sinh viên hệ chính quy Trường Đại học Y Dược Huế năm 2015”, *Tạp chí Y học dự phòng*. 27(8), tr. 109.
- Đặng Giang Ngân (2019), “Chất lượng giấc ngủ của thanh niên Việt Nam trên địa bàn thành phố Hà Nội”, *Báo cáo kết quả nghiên cứu, Đại học kinh tế quốc dân*.
- Nguyễn Tấn Phước, Dương Minh Hằng và Mai Phương Thảo (2020), “Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên Y đa khoa năm 6, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh”, *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*. 24(2), tr. 114.
- Hoàng Thị Thuận và cộng sự (2021), “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), tr. 203-209.

Tài liệu tiếng nước ngoài

- Almojali, Abdullah I. et al. (2017), “The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students”, *Journal of epidemiology and global health*. 7(3), pp. 169-174.
- Eleftheriou, Anna, et al. (2021), “Sleep quality and mental health of medical students in Greece during the COVID-19 pandemic”, *Frontiers in public health*. 9.
- Hammad, Mohammad A. et al. (2024), “The association between internet addiction and sleep quality among medical students in Saudi Arabia”, *Annals of Medicine*. 56(1), pp. 2307502.
- Mahadule, Ashwini A, et al. (2022), “Sleep quality and sleep hygiene in preclinical medical students of tertiary care center amidst COVID-19 pandemic: a cross-sectional observational study”, *Journal of Rural Medicine*. 17(3), pp. 137-142.
- Mohammadbeigi, Abolfazl. et al. (2016), “Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cellphone and social networks”, *Journal of research in health sciences*. 16(1), pp. 46.
- Nsengimana, Amon. et al. (2023), “Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study”, *Scientific Reports*. 13(1), pp. 265.
- Rao, Wen-Wang. et al. (2020), “Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies”, *Sleep and Breathing*, pp. 1-15.
- Samadi, Shahram. et al. (2023), “Evaluation of sleep quality and depressive symptoms among medical students during COVID-19 pandemic”, *Middle East Current Psychiatry*. 30(1), pp. 71.
- Shrestha, Dhan. et al. (2021), “Sleep quality among undergraduate students of a medical college in Nepal during COVID-19 pandemic: an online survey”, *F1000Research*. 10.
- Tran, Duc-Si. et al. (2023), “Stress and sleep quality in medical students: a cross-sectional study from Vietnam”, *Frontiers in Psychiatry*. 14, pp. 1297605.
- Wang, Shuo. et al. (2023), “Prevalence and influencing factors of sleep disturbance among medical students under the COVID-19 pandemic”, *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, pp. 1-10.
- Yassin, Ahmed. et al. (2020), “Prevalence of sleep disorders among medical students and their association with poor academic performance: A cross-sectional study”, *Annals of Medicine and Surgery*. 58, pp. 124-129.