

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GỐC

Thực trạng bỏ bữa sáng của sinh viên chính quy Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng năm 2025 và một số yếu tố liên quan

Nguyễn Thị Xuân Quỳnh ^{1*}, Vũ Thị Quỳnh Chi ¹, Trần Thị Thu Thủy ²

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng bỏ bữa sáng và phân tích một số yếu tố liên quan của sinh viên chính quy Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng năm 2025.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện trên 1022 sinh viên chính quy Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng từ tháng 11/2024 đến tháng 10/2025. Dữ liệu được thu thập bằng bộ câu hỏi soạn sẵn gồm các biến về thực trạng bỏ bữa sáng và các yếu tố liên quan.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên chính quy bỏ bữa sáng là 69%. Lý do phổ biến khiến sinh viên bỏ bữa sáng là không có thời gian để chuẩn bị bữa sáng hoặc không có thời gian ăn sáng (trên 62%). Một số yếu tố liên quan dẫn đến bỏ bữa sáng của sinh viên như: ngành học, đi làm sảng, nơi cư trú, thời gian ngủ, tập luyện thể dục thể thao, ăn kiêng, thói quen ăn khuya, mức thu nhập, sự đa dạng của thực phẩm ăn sáng.

Kết luận: Tỷ lệ sinh viên chính quy bỏ bữa sáng rất cao. Nhà trường cần tăng cường truyền thông giáo dục sức khỏe nhằm nâng cao nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của bữa sáng, chất lượng bữa sáng, lồng ghép trong các hoạt động ngoại khóa, y tế học đường.

Từ khóa: Bỏ bữa sáng, thói quen ăn uống, sinh viên.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bữa sáng (BS) đã được công nhận là một bữa ăn thiết yếu, có liên quan đến sự hấp thụ protein, vitamin và khoáng chất, đồng thời cung cấp năng lượng cho hoạt động trong cả ngày và bù đắp lại một phần năng lượng đã mất sau một giấc ngủ dài (1). Việc bỏ bữa ăn sáng sẽ không cung cấp đủ chất dinh dưỡng và năng lượng cho cơ thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng, ảnh hưởng đến sức khỏe, mức độ tập trung, hiệu quả công việc và khả năng học tập trong suốt cả ngày (2, 3).

Bỏ BS đã trở thành một vấn đề phổ biến trong xã hội hiện đại ngày nay. Các nghiên cứu trên thế giới cho thấy tỷ lệ bỏ BS ở SV rất cao, trong đó ở châu Á từ 17,5% đến 90% (4,5), Châu Mỹ

từ 23,8% đến 61,7% (6,7), Châu Phi từ 42% đến 88% (8,9). Tại Việt Nam có hai nghiên cứu về thực trạng bỏ BS trên đối tượng sinh viên (SV) Y khoa, Y học học dự phòng. Cụ thể, theo nghiên cứu thực hiện tại Trường Đại học Y Hà Nội (2023) với sự tham gia của 384 SV cho thấy có 69,5% SV bỏ BS. Tần suất bỏ BS từ 1 đến 3 ngày/tuần chiếm tỷ lệ khá cao (47,94%) (10). Trong khi đó, tỷ lệ này thấp hơn ở nghiên cứu của Trần Thị Thùy Linh thực hiện trên SV ngành Y học dự phòng tại Trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2022 cho thấy 21,6% SV bỏ BS (11).

Theo các nghiên cứu trước đây, bỏ BS ở SV có liên quan đến giới tính, độ tuổi, nơi ở, thu nhập hàng tháng, hành vi lối sống, bỏ bữa tối, tiêu thụ thức ăn nhanh, lịch học, chất lượng giấc ngủ (10–16).



Đội chỉ liên hệ: Nguyễn Thị Xuân Quỳnh
Email: mon2330018@studenthuph.edu.vn
¹ Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng
² Trường Đại Học Y tế Công Cộng

Ngày nhận bài: 14/10/2025
Ngày phản biện: 26/11/2025
Ngày đăng bài: 30/12/2025
Mã DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0905SKPT25-111>

Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng là một trong những trường đào tạo nguồn nhân lực y tế cho khu vực miền Trung – Tây Nguyên. SV theo học tại Trường thường có lịch học, lịch trực bệnh viện dày, áp lực học tập lớn đòi hỏi SV phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đặc biệt là bữa ăn sáng để đảm bảo sức khỏe và hiệu quả học tập. Tại Việt Nam, các nghiên cứu về thực trạng và các yếu tố liên quan đến bỏ BS trên SV thuộc nhiều ngành học còn hạn chế. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu về “*Thực trạng bỏ bữa sáng của sinh viên chính quy Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng năm 2025 và một số yếu tố liên quan*”, với hai mục tiêu: 1) *Mô tả thực trạng bỏ bữa sáng của sinh viên chính quy Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng năm 2025*; 2) *Phân tích một số yếu tố liên quan đến việc bỏ bữa sáng ở sinh viên chính quy Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng năm 2025*.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Thực hiện từ tháng 11/2024 đến tháng 10/2025 tại Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng, thời gian thu thập số liệu từ 04/2025 đến 05/2025.

Đối tượng nghiên cứu: Tiêu chuẩn lựa chọn là SV chính quy đang theo học tại Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng tại thời điểm nghiên cứu.

Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu:

Cỡ mẫu: được tính theo công thức tính cỡ mẫu xác định 1 tỷ lệ sử dụng sai số tuyệt đối

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

N: Cỡ mẫu nghiên cứu

Z: Độ tin cậy 95%, $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$

d: Sai số cho phép ($d = 0,05$)

p: Tỷ lệ SV bỏ BS tại Trường Đại học Y Hà Nội (2023) là 69,53% (10).

Theo công thức trên, cỡ mẫu tối thiểu là 326 SV. Thêm 10% cỡ mẫu dự phòng, như vậy cỡ mẫu tối thiểu cần lấy là: 359 SV

Chọn mẫu: chọn toàn bộ SV chính quy Trường Y Dược tham gia vào nghiên cứu. Số lượng là 1340 SV. Thực tế có 1022 SV tham gia nghiên cứu, chiếm 76,3% SV toàn trường.

Biến số nghiên cứu

Mục tiêu 1: Có/không bỏ BS trong 01 tuần (Tiêu chuẩn xác định bỏ bữa sáng trong 1 tuần: Một người được coi là bỏ bữa sáng nếu người đó bỏ bữa sáng ít nhất 01 lần trong tuần), tần suất bỏ BS, thời điểm bỏ BS, lý do bỏ BS.

Mục tiêu 2: Biến phụ thuộc: Bỏ BS. Biến độc lập: Ngành học, đi làm sảng, nơi cư trú, thời gian ngủ, tập luyện thể dục thể thao (không, thỉnh thoảng (1–2 lần/tuần), thường xuyên (≥ 3 lần/tuần)), ăn kiêng (không, thỉnh thoảng (1–2 lần/tuần), thường xuyên (≥ 3 lần/tuần)), thói quen ăn khuya (Có ăn khuya (có ăn sau 22h), không ăn khuya (không ăn sau 22h)), sự đa dạng của thực phẩm (Đồ ăn sáng đa dạng (có nhiều lựa chọn thực phẩm, dễ dàng tìm mua đồ ăn sáng), đồ ăn sáng ít đa dạng (chỉ có một số ít lựa chọn món ăn sáng), không mua được đồ ăn sáng (khu vực xung quanh không có hàng quán bán đồ ăn sáng)).

Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu: Nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi soạn sẵn. Bộ câu hỏi do nhóm nghiên cứu tự thiết kế dựa trên vấn đề nghiên cứu và tham khảo các biến số của các nghiên cứu tương tự. Sau đó, bộ câu hỏi được điều tra thử trên 20 SV. Cuối cùng hiệu chỉnh và hoàn thiện bộ câu hỏi. Bộ câu hỏi có 3 phần, cụ thể như sau: Thông tin chung, thực trạng bỏ BS, yếu tố liên quan đến bỏ BS.

Thu thập số liệu: Trước khi thu thập số liệu, chúng tôi lập kế hoạch khảo sát của từng lớp, danh sách SV theo từng lớp. Điều tra viên gửi đường link khảo sát cho SV để mời tham gia

nghiên cứu. SV đọc và xác nhận đồng ý tham gia khảo sát trước khi tiếp tục cung cấp thông tin về tình trạng bỏ BS. Sau khi hoàn thành, SV chụp lại màn hình xác nhận đã hoàn tất khảo sát để học viên kiểm tra.

Xử lý và phân tích số liệu: Số liệu được nhập bằng phần mềm Excel và xử lý bằng phần mềm SPSS 26 với các test thống kê y học. Nhận định kết quả có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$. Mô hình hồi quy logistic đa biến được sử dụng để tính tỷ số Odds (OR) và khoảng tin cậy 95% (CI) giữa các biến phụ thuộc và độc lập. Trong đó: biến phụ thuộc là

bỏ bữa sáng và các biến độc lập là các yếu tố liên quan. Sàng lọc biến đưa vào mô hình dựa trên phân tích đơn biến, đó là chọn các biến có $p < 0,25$ trong phân tích đơn biến để đưa vào phân tích đa biến (17).

Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu được Hội đồng đạo đức của Trường Đại học Y tế công cộng thông qua theo Quyết định số 128/2025/YTCC-HD3 ngày 18/4/2025. Đối tượng nghiên cứu tự nguyện tham gia và có quyền ngừng tham gia bất cứ lúc nào.

KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng tham gia

	Đặc điểm	Toàn bộ mẫu (N=1022)	
		Tần số	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	375	36,7
	Nữ	647	63,3
Sinh viên năm thứ	Năm nhất	230	22,5
	Năm hai	209	20,5
	Năm ba	189	18,5
	Năm bốn	150	14,7
	Năm năm	157	15,4
	Năm sáu	87	8,5
Ngành học	Răng – Hàm – Mặt	225	22,0
	Y khoa	465	45,5
	Dược học	156	15,3
	Điều dưỡng	109	10,7
	Kỹ thuật xét nghiệm y học	67	6,6

Thực trạng bỏ bữa sáng của sinh viên chính quy Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng

Bảng 2. Thực trạng bỏ bữa sáng của SV (N=1022)

	Đặc điểm	Nam		Nữ		Tổng	
		Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ
Bỏ BS trong 1 tuần	Có	239	63,7	466	72,0	705	69,0
	Không	136	36,3	181	28,0	317	31,0

Đặc điểm	Nam		Nữ		Tổng		
	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	Tần số	Tỷ lệ	
Tần suất bỏ BS	1-3 lần/tuần	104	43,5	204	43,8	308	43,7
	4-6 lần/tuần	78	32,6	135	29	213	30,2
	Hầu như mỗi ngày	57	23,9	127	27,2	184	26,1
Thời điểm bỏ BS	Trong tuần	69	28,9	112	24,0	181	25,7
	Cuối tuần	33	13,8	69	14,8	102	14,5
	Cả hai	137	57,3	285	61,2	422	59,8

Bảng 2 cho thấy tỷ lệ SV có bỏ BS trong 1 tuần là 69,0%. Trong đó tỷ lệ SV nữ bỏ BS cao hơn nam (72,0% so với 63,7%). Tỷ lệ SV nữ bỏ BS hầu như mỗi ngày cao hơn nam,

ngược lại SV nam có tỷ lệ bỏ BS 4-6 lần/tuần cao hơn SV nữ. Thời điểm bỏ BS trong tuần cao hơn cuối tuần (25,7% so với 14,5%).

Bảng 3. Lý do bỏ bữa sáng của sinh viên trong 01 tuần

Lý do bỏ BS	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
	(N=419)	(N=360)	(N=375)	(N=359)	(N=371)	(N=381)	(N=384)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Không có thời gian	279 (66,6)	230 (63,9)	235 (62,7)	224 (62,4)	230 (62)	257 (67,5)	262 (68,2)
Không cảm thấy đói, không muốn ăn sáng	67 (16)	62 (17,2)	69 (18,4)	67 (18,7)	68 (18,3)	57 (15)	53 (13,8)
Không có thực phẩm sẵn có	11 (2,6)	5 (1,4)	13 (3,5)	10 (2,8)	10 (2,7)	10 (2,6)	8 (2,1)
Không có thói quen ăn sáng	31 (7,4)	30 (8,3)	31 (8,3)	29 (8,1)	28 (7,5)	27 (7,1)	26 (6,8)
Tiết kiệm tiền	5 (1,2)	6 (1,7)	9 (2,4)	9 (2,5)	12 (3,2)	7 (1,8)	9 (2,3)
Muốn giảm cân	7 (1,7)	5 (1,4)	6 (1,6)	6 (1,7)	6 (1,6)	6 (1,6)	4 (1,0)
Nguyên nhân khác/ không rõ	19 (4,5)	22 (6,1)	12 (3,2)	14 (3,9)	17 (4,6)	17 (4,5)	22 (5,7)

Bảng 3 cho thấy lý do bỏ BS của SV các ngày trong tuần khá tương đồng với nhau, trong đó không có thời gian là lý do phổ biến khiến SV bỏ BS (trên 60%). Theo sau đó là không cảm thấy đói, không muốn ăn sáng (trên 13,5%), không có thói quen ăn sáng (trên 6,5%), còn lý do thấp nhất là SV muốn giảm cân chiếm tỷ

lệ nhỏ hơn 2%. Các lý do như tiết kiệm tiền, không có thực phẩm sẵn có cũng chiếm tỷ lệ thấp (dưới 3%).

Một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng của sinh viên chính quy Trường Y Dược – Đại học Đà Nẵng

Bảng 4. Một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng (N=1022)

	Đặc điểm	Có bỏ bữa sáng n (%)	OR KTC95%	P	AOR KTC95%	P
Ngành học	Răng – Hàm – Mặt	135 (60)	1		1	
	Y khoa	323 (69,5)	1,5 (1,1-2,1)	0,014	1,5 (1,01-2,1)	0,042
	Dược học	106 (67,9)	1,4 (0,9-2,2)	0,114	1,1 (0,6-1,8)	0,817
	Điều dưỡng	89 (81,7)	3,0 (1,7-5,2)	<0,01	2,4 (1,3-4,5)	<0,01
	Kỹ thuật xét nghiệm y học	52 (77,6)	2,3 (1,2-4,4)	0,01	1,4 (0,7-2,9)	0,391
Đi làm sáng	Không	322 (75,4)	1		1	
	Có	383 (64,4)	0,6 (0,5-0,8)	<0,01	0,56 (0,4-0,8)	<0,01
Nơi cư trú	Nhà riêng	90 (53,9)	1		-	-
	Nhà trọ, ký túc xá	607 (72)	2,2 (1,6-3,1)	<0,01	2,2 (1,5-3,2)	<0,01
	Khác	8 (66,7)	1,7 (0,5-5,9)	0,395	1,7 (0,5-6,2)	0,426
Tập luyện thể dục thể thao	Thường xuyên	100 (56,8)	1		1	
	Thỉnh thoảng	355 (67,7)	1,6 (1,1-2,3)	<0,01	1,5 (1,1-2,3)	0,029
	Không	250 (77,6)	2,6 (1,8-3,9)	<0,01	2,5 (1,6-3,9)	<0,01
Thời gian ngủ	Dưới 6 giờ	186 (75)	1,6 (1,1-2,2)	<0,01	1,8 (1,3-2,6)	<0,01
	6-8 giờ	442 (65,7)	1		1	
	Trên 8 giờ	77 (76,2)	1,7 (1,03-2,7)	0,037	1,5 (0,9-2,7)	0,119
	Không	537 (67,2)	1		1	
Ăn kiêng	Thỉnh thoảng	144 (74,6)	1,4 (1,004-2,1)	0,047	1,6 (1,1-2,3)	0,019
	Thường xuyên	24 (80)	2,0 (0,8-4,8)	0,148	3,8 (1,4-10)	<0,01
	Không	365 (63,6)	1		1	
Thói quen ăn khuya	Có	340 (75,9)	1,8 (1,4-2,4)	<0,01	1,6 (1,2-2,1)	<0,01
	Không	322 (75,4)	1		1	
Sự đa dạng của các loại thực phẩm ăn sáng	Đồ ăn sáng rất đa dạng	400 (65,1)	1		1	
	Đồ ăn sáng ít đa dạng	275 (73,9)	1,5 (1,1-2,0)	<0,01	1,4 (0,99-1,8)	0,059
	Không mua được đồ ăn sáng gần nơi ở và học tập	30 (83,3)	2,7 (1,1-6,5)	0,031	2,7 (1,03-7,1)	0,043

Qua phân tích hồi quy logistic đa biến cho kết quả so với sinh viên ngành Răng – Hàm – Mặt thì sinh viên Y khoa có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 1,5 lần (OR = 1,5; KTC 95%: 1,01-2,1; p = 0,042), sinh viên ngành Điều dưỡng có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 2,4 lần (OR = 2,4; KTC 95%: 1,3-4,5; p < 0,01). Những sinh viên có đi lâm sàng có nguy cơ bỏ bữa sáng thấp hơn sinh viên không đi lâm sàng khoảng 44% (OR = 0,56; KTC 95%: 0,4-0,8; p < 0,01). Sinh viên có nơi cư trú là nhà trọ, ký túc xá có nguy cơ bỏ bữa sáng tăng gấp 2,2 lần so với sinh viên ở nhà riêng (OR = 2,2; KTC 95%: 1,5-3,2; p < 0,01). Sinh viên có thời gian ngủ dưới 6 giờ/ngày có nguy cơ bỏ bữa sáng cao hơn gấp 1,8 so với sinh viên có thời gian ngủ 6-8 giờ/ngày (OR = 1,8; KTC 95%: 1,3-2,6; p < 0,01). So với sinh viên thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, sinh viên không luyện tập thể dục thể thao có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 2,5 lần (OR = 2,5; KTC 95%: 1,6-3,9; p < 0,01), sinh viên thỉnh thoảng tập luyện thể dục thể thao có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 1,5 lần (OR = 1,5; KTC 95%: 1,1-2,3; p = 0,029). Sinh viên thường xuyên ăn kiêng có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 3,6 lần so với sinh viên không ăn kiêng (OR = 3,6; KTC 95%: 1,4-10,0; p < 0,01); sinh viên thỉnh thoảng ăn kiêng có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 1,6 lần so với sinh viên không ăn kiêng (OR = 1,6; KTC 95%: 1,1-2,3; p = 0,019). Sinh viên có thói quen ăn khuya có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 1,6 lần so với sinh viên không có thói quen ăn khuya (OR = 1,6; KTC 95%: 1,2-2,1; p < 0,01). Sinh viên không mua được đồ ăn sáng gần nơi ở và học tập có nguy cơ bỏ bữa sáng cao gấp 2,7 lần so với sinh viên mua được đồ ăn sáng đa dạng (OR = 2,7; KTC 95%: 1,03-7,1; p = 0,043).

BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tỷ lệ bỏ BS của SV là 69%. Kết quả này khá tương đồng với nghiên cứu của Trần Thị Quỳnh Diễm (2023) thực hiện tại Trường Đại học Y Hà Nội

(10). Và cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Thủy Linh (2022) trên SV ngành Y học dự phòng Trường Đại học Y Dược Hải Phòng (11). So với các nghiên cứu ở nước ngoài, nghiên cứu của tôi có kết quả tỷ lệ bỏ BS cao hơn nhiều so với nghiên cứu của Juan Sun và cộng sự (2013) tại Trung Quốc cho kết quả 28,9% SV bỏ BS (16), nghiên cứu của Jennifer (2024) trên SV trường cao đẳng y khoa ở Pakistan cho kết quả 22,9% SV bỏ BS (7). Tuy nhiên, tại Ấn Độ, Ghana, một số nghiên cứu cắt ngang liên quan đến SV y khoa đại học đã báo cáo tỷ lệ bỏ BS cao hơn lần lượt là 75% (18) và 71,92% (15). Sự khác biệt về tỷ lệ bỏ BS của SV trong các nghiên cứu có thể do yếu tố văn hoá, môi trường, điều kiện sống, thời điểm khảo sát của các nghiên cứu khác nhau. Bên cạnh đó, sự khác biệt còn có thể đến từ đặc điểm của đối tượng nghiên cứu như ngành học, năm học, phân bố giới tính, môi trường học tập và đặc thù về chương trình đào tạo.

Trong nghiên cứu của tôi cho thấy lý do chính khiến SV bỏ BS là không có thời gian (trên 62%), không cảm thấy đói, không muốn ăn sáng (trên 13,5%). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Alshdifat năm 2024 cho thấy lý do SV bỏ BS chủ yếu là không có thời gian do ngủ quên và không cảm thấy đói (59% cho cả hai lý do) (12). Nghiên cứu trên SV y khoa tại Trường Y khoa Đại học Ghana năm 2014 cũng cho thấy lý do chính khiến bỏ BS là lịch học (67,5%) (15). Sự tương đồng giữa lý do bỏ BS trong nghiên cứu này và một số nghiên cứu trước đây có thể được lý giải bởi đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu là SV đại học, có lịch học dày, lịch học bắt đầu từ sáng sớm nên SV không đủ thời gian chuẩn bị BS.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy thì SV Y khoa, điều dưỡng có nguy cơ bỏ BS cao hơn so với SV ngành Răng – Hàm – Mặt, với p<0,05. Sự khác biệt này có thể do mỗi ngành học có một đặc thù đào tạo, lịch học, lịch thực tập lâm sàng và trực ở bệnh viện khác nhau. Đặc biệt, SV ngành Y khoa, Điều dưỡng thường trực cả đêm nên sáng hôm sau thường mệt và chỉ muốn ngủ, không muốn ăn sáng.

Ở mỗi liên quan giữa bỏ BS của SV với đi lâm sàng, những SV có đi lâm sàng có nguy cơ bỏ BS thấp hơn SV không đi lâm sàng, $p < 0,05$. SV đi lâm sàng thường phải tuân thủ lịch thực tập, giao ban nghiêm ngặt tại bệnh viện, bắt đầu từ sáng sớm. Do đó, việc ăn sáng trở thành nhu cầu thiết yếu để bảo đảm năng lượng và sự tập trung trong quá trình thực hành lâm sàng. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của E M Ackuaku-Dogbe tại Trường Y khoa Đại học Ghana năm 2014, SV lâm sàng có tỷ lệ bỏ BS thấp hơn SV tiền lâm sàng (67,5% so với 76,6%) (15).

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng SV có nơi cư trú là nhà trọ, ký túc xá có nguy cơ bỏ BS tăng gấp 2,2 lần so với SV ở nhà riêng. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Debnath thực hiện trên SV Y khoa tại Bangladesh năm 2023 chỉ ra SV ở ký túc xá có nguy cơ bỏ BS cao gấp 8,08 lần so với SV ở nhà (13). Điều này có thể do SV ở nhà riêng thường được gia đình chuẩn bị bữa ăn và có điều kiện tiếp cận thực phẩm thuận lợi hơn. Ngược lại, SV ở ký túc xá hoặc nhà trọ phải tự lo BS nên khi bận rộn, không có thời gian thì thường bỏ BS. Hơn nữa, nhiều SV sống xa nhà có chi phí sinh hoạt hạn chế nên cắt giảm BS để tiết kiệm.

SV có thói quen ăn khuya có nguy cơ bỏ BS cao gấp 1,6 lần so với SV không có thói quen ăn khuya. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Khan và cộng sự năm 2024 cho thấy những SV ăn khuya có khả năng bỏ BS cao (AOR = 1,84, 95% CI: 1,06–3,22) (14). Điều này có thể do nhiều món ăn khuya thường có đặc điểm giàu năng lượng nhưng ít dinh dưỡng khiến cơ thể vẫn no vào sáng hôm sau. Vì vậy, SV dễ bỏ BS do không cảm thấy thèm ăn.

Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa bỏ BS với ăn kiêng, cụ thể SV thường xuyên ăn kiêng có nguy cơ bỏ BS cao gấp 3,8 lần so với SV không ăn kiêng. SV ăn kiêng nghĩ là việc không ăn sáng sẽ giúp giảm cân, duy trì vóc dáng. Tuy nhiên, việc bỏ ăn sáng được chỉ ra có thể dẫn đến tăng cân và thừa cân, béo phì. Vì vậy SV muốn ăn kiêng vẫn nên ăn sáng đầy đủ.

Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa sự đa dạng của thực phẩm ăn sáng với bỏ BS của SV ($p < 0,05$). Kết quả này cho thấy rằng nguồn thực phẩm ăn sáng phong phú, đa dạng và an toàn đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì thói quen ăn sáng ở SV. Thực tế xung quanh trường học, ký túc xá, nhà trọ các quán ăn còn hạn chế nên SV gặp khó khăn trong việc duy trì thói quen ăn sáng, đặc biệt những người có lịch học dày đặc hoặc ít thời gian chuẩn bị.

Hạn chế nghiên cứu: Phương pháp thu thập số liệu trong nghiên cứu này là phỏng vấn hồi cứu trong vòng 7 ngày nên có thể sinh viên không nhớ chính xác. Chính vì vậy nghiên cứu trong tương lai có thể cân nhắc để đối tượng nghiên cứu ghi nhật ký tiến cứu, phương pháp đó có thể tốn kém nguồn lực nhưng đề xuất làm trên một cỡ mẫu nhỏ thì nghiên cứu khả thi và có độ chính xác cao

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ SV bỏ BS là 69%, trong đó tần suất SV bỏ BS 1-3 ngày/tuần là 43,7%. Thời điểm bỏ BS của SV vào trong tuần cao hơn cuối tuần (25,7% so với 14,5%). Lý do bỏ BS của SV các ngày trong tuần khá tương đồng với nhau, trong đó lý do phổ biến khiến SV bỏ BS là không có thời gian (trên 62%). Tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa bỏ BS với ngành học, đi lâm sàng, nơi cư trú, thời gian ngủ, tập luyện thể dục thể thao, ăn kiêng, thói quen ăn khuya, sự đa dạng của thực phẩm.

Lời cảm ơn: Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn Trường Y Dược - Đại học Đà Nẵng và các bạn sinh viên đã sẵn lòng tham gia để thực hiện nghiên cứu này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, et al. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research

- Initiative. *Nutrients*. 2018 May;10(5):559.
2. Kang YW, Park JH. Does Skipping Breakfast and Being Overweight Influence Academic Achievement Among Korean Adolescents? *Osong Public Health Res Perspect*. 2016 Aug;7(4):220–7.
 3. Abebe L, Mengistu N, Tesfaye TS, Kabthyer RH, Molla W, Tarekegn D, et al. Breakfast skipping and its relationship with academic performance in Ethiopian school-aged children, 2019. *BMC Nutrition*. 2022 June 1;8(1):51.
 4. Lu Z. Breakfast prevalence of medical students is higher than students from nonmedical faculties in Inner Mongolia Medical University | *European Journal of Clinical Nutrition* [Internet]. [cited 2025 Mar 19]. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41430-020-0569-8>
 5. Damit NADA, Rahman HA, Ahmad SR. Breakfast Intake Habits Among Universiti Brunei Darussalam Students. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2019 Aug 15;18(9):817–23.
 6. Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Radcliffe JD, O’Neil CE, Liu Y. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. *The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999-2006*. *Public Health Nutr*. 2013 Nov;16(11):2073–82.
 7. Jennifer A, Srinivasan K, Raj JB. Effect of habitual breakfast skipping on information processing capacity, cortical response, and cognitive flexibility among medical collegiate - a cross-sectional study. *J Basic Clin Physiol Pharmacol*. 2023 Nov 1;34(6):755–9.
 8. Mirghani HO, Albalawi KS, Alali OY, Albalawi WM, Albalawi KM, Aljohani TR, et al. Breakfast skipping, late dinner intake and chronotype (eveningness-morningness) among medical students in Tabuk City, Saudi Arabia. *Pan Afr Med J*. 2019 Dec 5;34:178.
 9. Gbogouri GA, Dakia PA, Traore S, Brou K. Current dietary intake and eating habits in connection with socio-demographic characteristics of students of Nangui Abrogoua University of Côte d’Ivoire. *Ecol Food Nutr*. 2018;57(5):391–404.
 10. Diễm TTQ, Hung LX, Hà PTT, Huyền TP, Chi NL, Hồng NT, et al. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến vấn đề bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023. *TCNCYH*. 2024 Oct 15;182(9):269–80.
 11. Linh NTT, Tuấn PN, Thuận HT, Phước NB, Thẩm NT. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến ăn bữa sáng của sinh viên ngành Y học dự phòng trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2022. *TC YHDP*. 2023 June 5;33(1 Phụ bản):19–19.
 12. Alshdifat E, Alkhalwaldeh A, Albashtawy M, Ta’an W, Mohammad K, Al-Rawashdeh S, et al. Breakfast Skipping and Associated Factors Among Jordanian University Students. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2024 Jan 9;29(1):125–32.
 13. Debnath PR, Billah SMB, Karmakar PK, Sultana N. Factors Associated with Breakfast Skipping among Undergraduate Medical Students of a Selected Medical College in Bangladesh: Breakfast Skipping among Undergraduate Medical Students. *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*. 2023 Apr 1;49(1):39–46.
 14. Khan MSI, Paul T, Al Banna MdH, Hamiduzzaman M, Tengan C, Kissi-Abrokwha B, et al. Skipping breakfast and its association with sociodemographic characteristics, night eating syndrome, and sleep quality among university students in Bangladesh. *BMC Nutr*. 2024 Mar 4;10:46.
 15. Ackuaku-Dogbe EM, Abaidoo B. Breakfast Eating Habits Among Medical Students. *Ghana Med J*. 2014 June;48(2):66–70.
 16. Sun J, Yi H, Liu Z, Wu Y, Bian J, Wu Y, et al. Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC Public Health*. 2013 Jan 17;13:42.
 17. Costanza M, Afifi A. Comparison of Stopping Rules in Forward Stepwise Discriminant Analysis. *Journal of The American Statistical Association - J AMER STATIST ASSN*. 1979 Dec 1;74:777–85.
 18. Kerwani T, Gupta S, Epari V, Sahoo J. Association of skipping breakfast and different domains of cognitive function among undergraduate medical students: A cross-sectional study. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2020 July 31;64(2):137–41.

The Status of Breakfast Skipping Among Regular Students at the School of Medicine and Pharmacy – The University of Danang in 2025 and Some Related Factors

Nguyen Thi Xuan Quynh¹, Vu Thi Quynh Chi¹, Tran Thi Thu Thuy²

¹ School of Medicine and Pharmacy – The University of Danang

² Hanoi University of Public Health

ABSTRACT

Objective: To describe the current situation of breakfast skipping and analyze some related factors among regular students at the School of Medicine and Pharmacy – The University of Danang in 2025. **Methods:** A cross-sectional study was conducted among 1,022 regular students at the School of Medicine and Pharmacy – The University of Danang from November 2024 to November 2025. Data were collected using a predesigned structured questionnaire including variables on breakfast-skipping status and related factors. **Results:** The prevalence of breakfast skipping among students was 69%. The rate of breakfast skipping during weekdays was higher than on weekends (25.7% vs. 14.5%). Factors associated with breakfast skipping among students included academic major, clinical practice, place of residence, sleep duration, physical activity, dieting, late-night eating habits, income level, class schedule, diversity of breakfast foods, and food hygiene and safety. **Conclusion:** The rate of breakfast skipping among regular students was very high. The university should strengthen health education and communication to raise students' awareness of the importance and quality of breakfast, integrating these topics into extracurricular and school health activities.

Keywords: *Breakfast skipping, eating habits, students.*