

BÀI BÁO NGHIÊN CỨU GỐC

Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội

Nguyễn Thị Thu Hương¹, Lê Đình Luyện¹, Đoàn Ngọc Thủy Tiên¹, Đàm Thị Ngọc Anh¹, Võ Thị Thúy Hà¹, Trần Kim Thanh¹, Đặng Quang Tân¹, Nguyễn Thị Kim Ngân², Nguyễn Thị Thúy²

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2021 và phân tích một số yếu tố liên quan.

Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang được thực hiện trên 361 sinh viên từ năm thứ 1 đến năm thứ 6 của 9 chuyên ngành đang học tập tại trường Đại học Y Hà Nội.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém theo thang điểm PSQI chiếm 33,8%. Chất lượng giấc ngủ kém hơn ở các sinh viên không tập thể dục thể thao aOR=1,99; (95%CI: 1,17-3,37) so với nhóm không tập; sinh viên có thời gian sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ từ 2 giờ trở lên aOR= 2,69; (95%CI: 1,3-5,56) so với nhóm sử dụng dưới 2 giờ; sinh viên bị thức giấc giữa đêm vì điện thoại di động aOR= 2,44; (95%CI: 1,37-4,35) so với nhóm không có.

Kết luận: Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém cao, cần có những thay đổi về hành vi và sinh hoạt lành mạnh như tăng cường tập thể dục, ít sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ cũng như tạo môi trường tinh thần thoải mái để tránh áp lực từ học tập cho sinh viên.

Từ khóa: chất lượng giấc ngủ, sinh viên, Đại học Y Hà Nội, PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index).

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là một phần tất yếu quan trọng trong cuộc sống con người. Trung bình mỗi người dành một phần ba thời gian sống của mình cho việc ngủ. Nhờ có giấc ngủ, cơ thể được phát triển và thích nghi với môi trường xung quanh (1).

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chất lượng giấc ngủ kém có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và khả năng làm việc của con người. Ngoài ra, chất lượng giấc ngủ kém sẽ dẫn đến buồn ngủ vào ban ngày, ảnh hưởng đến chất lượng học tập và làm việc, dễ gây các tai nạn giao thông, tai nạn lao

động,... Đồng thời gián tiếp ảnh hưởng đến kinh tế (chi phí khám chữa bệnh, chi phí mua thuốc) (2) hindering daily functioning and adversely affecting health and longevity. The cumulative long-term effects of sleep deprivation and sleep disorders have been associated with a wide range of deleterious health consequences including an increased risk of hypertension, diabetes, obesity, depression, heart attack, and stroke. The Institute of Medicine (IOM),(3).

Ở Việt Nam, vấn đề về giấc ngủ cũng ngày càng được chú trọng và nghiên cứu, tuy nhiên đa phần hướng đến đối tượng người bệnh, rất ít nghiên cứu được thực hiện trên



*Địa chỉ liên hệ: Nguyễn Thị Thu Hương

Email: nthh@hmu.edu.vn

¹Viện Đào tạo Y học dự phòng và Y tế công cộng

²Trường Đại học Y Hà Nội

Ngày nhận bài: 03/10/2022

Ngày phản biện: 15/11/2022

Ngày đăng bài: 31/12/2022

Mã DOI: <https://doi.org/10.38148/JHDS.0606SKPT22-096>

đối tượng sinh viên ngành y. Do đặc thù của ngành y, sinh viên y khoa được coi là nhóm đối tượng đặc biệt dễ gặp các vấn đề về giấc ngủ. Theo nhiều nghiên cứu trước đó cho thấy, tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở đối tượng sinh viên y là tương đối cao như Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2020 là 44,5% và Đại học Y Dược Huế năm 2015 và năm 2017 lần lượt là 49,4% và 51,6% (4). Với đặc thù về thời gian đào tạo của ngành y dài hơn các khối ngành khác, không chỉ tiêu tốn nhiều thời gian cho việc thực tập tại labo, học lâm sàng tại bệnh viện mà còn phải trải qua những đêm trực rất vất vả. Quá trình đào tạo tại trường Y lâu dài từ 4 đến 6 năm, cùng với học lý thuyết và thực hành trên giảng đường, thực tập lâm sàng trực tiếp trên đối tượng là người bệnh yêu cầu các sinh viên y phải học tập rất chăm chỉ và nghiêm túc (5). Vì vậy, để có kế hoạch cải thiện chất lượng giấc ngủ của sinh viên y, nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng học tập, chúng tôi tiến hành nghiên cứu với mục tiêu **“Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2021 và phân tích một số yếu tố liên quan”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Thiết kế nghiên cứu: nghiên cứu mô tả cắt ngang

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Nghiên cứu thực hiện ở Trường Đại học Y Hà Nội từ tháng 10/2021 đến tháng 6/2022.

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên hệ chính quy đang học tập tại trường Đại học Y Hà Nội từ năm 1 đến năm 6 bao gồm 9 chuyên ngành: Bác sỹ Đa khoa, Bác sỹ Răng hàm mặt, Bác sỹ Y học dự phòng, Bác sỹ Y học cổ truyền, Cử nhân Điều dưỡng, Cử nhân Dinh dưỡng, Cử nhân Xét nghiệm y học, Cử nhân Khúc xạ nhãn khoa, Cử nhân Y tế công cộng.

○ Tiêu chuẩn lựa chọn: các sinh viên đáp ứng tiêu chí trên và đồng ý tham gia nghiên cứu

○ Tiêu chuẩn loại trừ: các đối tượng có vấn đề sức khỏe không thực hiện được khảo sát hoặc không có mặt tại thời điểm thu thập số liệu

Cỡ mẫu, chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ trong quần thể:

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

Trong đó:

n: Cỡ mẫu nghiên cứu

α : Mức ý nghĩa thống kê ($\alpha = 0,05$)

Z: Giá trị thu được từ bảng Z ứng với các giá trị α được chọn, độ tin cậy là 95%. Với $\alpha = 0,05$ thì $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$

p: Tỷ lệ sinh viên y có chất lượng giấc ngủ kém ($p = 0,45$)

(Dựa trên nghiên cứu của Hoàng Thị Thuận và cộng sự trên đối tượng sinh viên y đa khoa trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2020) (6)

ε : Mức sai lệch tương đối giữa tham số mẫu và tham số quần thể ($\varepsilon = 0,15$)

Sau khi thay các giá trị vào công thức trên, ta được cỡ mẫu nghiên cứu tối thiểu là $n = 209$ sinh viên. Lấy cỡ mẫu tăng thêm 10% nên cỡ mẫu cuối cùng là 230 sinh viên.

Chọn mẫu nhiều giai đoạn, phân tầng theo 6 khối và các chuyên ngành khác nhau, mỗi lớp chọn chủ đích 1 tổ và sinh viên của toàn tổ được mời tham gia nghiên cứu. Tổng cộng có 44 tổ và 361 sinh viên tham gia vào nghiên cứu.

Biến số/chỉ số/nội dung/chủ đề nghiên cứu: Gồm các nhóm biến số về:

+ Thang đo chất lượng giấc ngủ (PSQI)

+ Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu: tuổi, giới, chuyên ngành, học lực

+ Đặc điểm hành vi cá nhân: hút thuốc lá, uống rượu bia, tập thể dục thể thao, uống trà, uống cà phê, sử dụng điện thoại di động

+ Đặc điểm môi trường ngủ: nơi ở, tiếng ồn, không khí, mùi hương, nhiệt độ

+ Áp lực học tập và áp lực xã hội của sinh viên: áp lực trước thi, kết quả học tập, cạnh tranh bạn bè, quan hệ gia đình, quan hệ xã hội

Công cụ, quy trình thu thập số liệu: Công cụ sử dụng trong nghiên cứu là bộ câu hỏi có cấu trúc gồm 5 phần: Phần A về khảo sát chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI, thang đo gồm 19 mục được nhóm lại thành 7 phần. Điểm PSQI được tính bằng tổng số điểm của 7 phần, mỗi phần được đo bằng thang đo Likert 4 điểm từ 0-3. Do vậy điểm PSQI dao động từ 0-21 điểm, điểm càng cao thì chất lượng giấc ngủ càng kém, điểm tổng PSQI >5 được cho là chất lượng giấc ngủ kém (7),(8), phần B gồm một số đặc điểm nhân khẩu học, phần C gồm một số yếu tố hành vi và thói quen, phần D gồm một số đặc điểm môi trường ngủ và phần E về mức độ áp lực học tập, tâm lý xã hội của sinh viên. Áp lực học tập được đánh giá qua 6 câu hỏi về áp lực trước kỳ thi, kết quả học tập, mức độ hài lòng với bài giảng trên lớp, sự cạnh tranh với bạn bè, kì vọng của người thân. Áp lực xã hội đo lường qua 8 câu hỏi về thời gian giải trí, rắc rối trong mối quan hệ gia đình, khó khăn về tài chính, mâu thuẫn với người ở cùng phòng, rắc rối trong mối quan hệ bạn

bè, cảm thấy cô đơn, sống xa nhà. Mỗi câu hỏi được đánh giá theo thang đo Likert 5 mức độ, các mức 1-3 tương đương 0 điểm, mức 4-5 tương ứng 1 điểm. Tổng điểm của áp lực học tập có giá trị từ 0-6 điểm và áp lực xã hội có giá trị từ 0-8 điểm.

Số liệu được thu thập trực tuyến qua biểu mẫu trên phần mềm Kobo ToolBox. Điều tra viên đến các tổ chủ đích đã chọn như cỡ mẫu ở trên, gửi đường link online đến đối tượng nghiên cứu. Sinh viên sẽ trả lời câu hỏi online và nộp trực tiếp lên hệ thống.

Xử lý và phân tích số liệu: Số liệu sau khi thu thập sẽ được làm sạch và quản lý bằng Excel, sau đó được phân tích trên phần mềm Stata. Thống kê mô tả được thể hiện qua các tần số, giá trị trung bình, trung vị và tỉ lệ. Hồi quy logistic đa biến được sử dụng để xác định các yếu tố liên quan. Mức ý nghĩa thống kê $\alpha = 0,05$ được áp dụng.

Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu được thông qua Hội đồng đề cương đề tài cơ sở trường Đại học Y Hà Nội theo Quyết định số 780/QĐ-ĐHYHN vào ngày 8 tháng 4 năm 2022. Các đối tượng tham gia nghiên cứu hoàn toàn tự nguyện, các thông tin đối tượng cung cấp chỉ phục vụ mục đích nghiên cứu và đảm bảo bí mật.

KẾT QUẢ

Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu

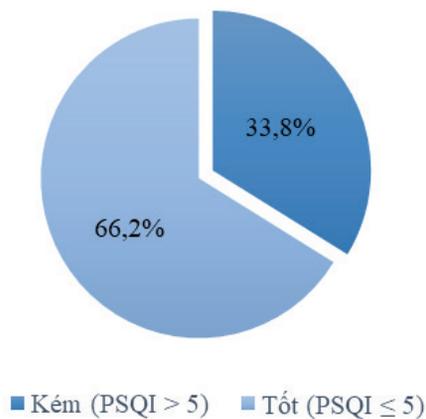
Bảng 1. Đặc điểm dân số xã hội của sinh viên (n=361)

Đặc điểm cá nhân	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Giới		
Nam	105	29,1
Nữ	256	70,9
Chuyên ngành		
BS Đa khoa	59	16,3
BS Răng hàm mặt	55	15,3
BS Y học dự phòng	68	18,8
BS Y học cổ truyền	37	10,3
CN Điều dưỡng	30	8,3
CN Dinh dưỡng	23	6,4
CN Y tế công cộng	25	6,9
CN Xét nghiệm y học	18	5,0
CN Khúc xạ nhãn khoa	46	12,7
Năm học		
Y1	61	16,9
Y2	64	17,7
Y3	77	21,3
Y4	77	21,3
Y5	38	10,5
Y6	44	12,2

Bảng 1 cho thấy tỷ lệ sinh viên nữ là 70,9% cao hơn so với sinh viên nam là 29,1%. Sinh viên tham gia vào nghiên cứu giữa các

khối có tỷ lệ không đồng đều, dao động từ 10,5%-21,3%.

Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên



Biểu đồ 1. Chất lượng giấc ngủ trong một tháng vừa qua của sinh viên (n=361)

Biểu đồ 1 chỉ ra tỷ lệ sinh có chất lượng giấc ngủ kém theo thang điểm PSQI chiếm khoảng 1/3 trong số sinh viên tham gia nghiên cứu (33,8%). Điểm PSQI trung bình là $4,6 \pm 2,8$,

thấp nhất là 0 điểm và cao nhất là 15 điểm.

Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ

Bảng 2. Mô hình hồi quy logistic đa biến về một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên (n=361)

Yếu tố ảnh hưởng	p	aOR (KTC 95%)
Chuyên ngành		
Hệ bác sĩ		1
Hệ cử nhân	0,03*	1,11(1,01-1,21)
Tập thể dục		
Có		1
Không	0,011*	1,99(1,17-3,37)
Thời gian dùng các ứng dụng trên ĐTDD trước khi đi ngủ		
<1 giờ		1
Từ 1 đến < 2 giờ	0,06	1,69(0,98-2,9)
≥ 2 giờ	0,008*	2,69(1,3-5,56)
Bị thức giấc giữa đêm vì ĐTDD		
Không		1
Có	0,002*	2,44(1,37-4,35)
Áp lực học tập	<0,001*	1,48(1,21-1,8)
P mô hình		<0,001
Pseudo R²		0,1653

*Hiệu chỉnh theo các biến phân loại học lực kỳ gần nhất, sử dụng đồ uống có caffeine vào buổi tối, số cuộc gọi trước khi đi ngủ vào buổi tối, mùi trong phòng ngủ và áp lực xã hội.

Bảng 2 cho kết quả phân tích đa biến, các yếu tố liên quan được đưa cùng vào mô hình. Kết quả được hiệu chỉnh theo tuổi và giới cho thấy những sinh viên học chuyên ngành cử nhân có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém gấp 1,11 lần (95%CI: 1,01-1,21) so với những sinh viên học chuyên ngành bác sĩ. Những sinh viên không tập thể dục thể thao có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém hơn so với những sinh viên có tập thể dục thể thao aOR=1,99; (95%CI: 1,17-3,37). Những sinh viên có thời gian sử dụng ĐTDD trước khi ngủ từ 2 giờ trở lên có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém so với những sinh viên có thời gian sử dụng ĐTDD trước khi ngủ <1 giờ aOR= 2,69; (95%CI: 1,3-5,56). Những sinh viên bị thức giấc giữa đêm vì điện thoại di động có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém hơn so với những sinh viên không bị thức giấc giữa đêm vì điện thoại di động aOR= 2,44; (95%CI: 1,37-4,35). Khi áp lực học tập tăng lên 1 điểm thì tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém có khả năng tăng 1,48 lần (95%CI: 1,21-1,8).

BÀN LUẬN

Thực trạng chất lượng giấc ngủ ở sinh viên

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi dựa vào tổng điểm các thành phần đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang đo PSQI với điểm cắt là 5 cho thấy 33,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (tổng điểm PSQI >5 điểm). Tỷ lệ này thấp hơn so với nhiều nghiên cứu trước đó trên đối tượng sinh viên y khoa trong nước (dao động từ 35,4% - 59,1%) (9–11). Nghiên cứu của Vũ Thị Thảo trên sinh viên khoa Y tế công cộng, Đại học Y dược TP HCM năm 2016 cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 44,8% (10). Nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Sơn (2019) trên 372 sinh viên ngành bác sĩ Răng Hàm Mặt Đại học Y dược TP. Hồ Chí Minh năm học 2018-2019 cũng cho thấy tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém theo thang đo PSQI là 47,6% (12). Một nghiên cứu khác của Trần Gia Hưng

(2019) trên 384 sinh viên ngành Bác sĩ Đa khoa từ năm nhất đến năm sáu cho tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 39,6% (13). Đối với các nghiên cứu ngoài nước, tỷ lệ này khá tương đồng với các nghiên cứu trước đó trên đối tượng sinh viên y khoa (dao động từ 30%-40,6%) (14) sleep quality and psychological distress as well as assess their association with low academic performance in this population. \nParticipants and methods: A cross-sectional study was conducted among 457 medical students from the Faculty of Medicine and Pharmacy of Rabat, Morocco, who completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI. Các nghiên cứu này đều sử dụng cùng thang đo là PSQI với điểm cắt là 5 điểm.

Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Tập thể dục thể thao có vai trò quan trọng, giúp cho sinh viên thư giãn, giải tỏa căng thẳng, áp lực trong học tập và xã hội, từ đó giúp cho CLGN của sinh viên tốt hơn. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Sơn trên đối tượng sinh viên bác sĩ răng hàm mặt Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh cũng đã chỉ ra những sinh viên có tần suất tập thể dục thể thao cao hơn thì có CLGN tốt hơn (12). Nghiên cứu chúng tôi cho thấy mối liên quan giữa CLGN với việc bị thức giấc giữa đêm vì ĐTDĐ. Điều này được giải thích là do thức giấc giữa đêm đã làm gián đoạn giấc ngủ, cần có thời gian để ngủ lại, đồng thời giảm thời lượng ngủ và ảnh hưởng đến độ sâu của giấc ngủ. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đó của tác giả Nida Nowreen năm 2018 và tác giả Demirci năm 2015 đã chỉ ra rằng những người sử dụng ĐTDĐ mức độ cao có tổng điểm PSQI cao hơn những người sử dụng ĐTDĐ mức độ thấp (17),(15). Sinh viên có thời gian dùng các ứng dụng trên ĐTDĐ trước khi đi ngủ từ 2 giờ trở lên có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém hơn so với những sinh viên sử dụng dưới 1 giờ. Theo nghiên cứu của tác giả Vũ Thị Thảo trên sinh

viên khoa Y tế công cộng, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh năm 2016 cho thấy có mối liên quan chặt chẽ giữa CLGN kém và sử dụng ĐTDĐ mức độ cao (10). Ngoài các yếu tố trên, áp lực học tập gây ra những căng thẳng về mặt tâm lý, đồng thời gián tiếp làm giảm thời gian ngủ của sinh viên do thời gian học tăng lên dẫn đến CLGN kém đi. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đó trên đối tượng sinh viên y khoa tại Pakistan và Ả Rập Xê Út cho thấy những sinh viên có áp lực học tập cao thì điểm trung bình CLGN cao hơn nhóm có áp lực học tập thấp (18) anxiety, depression and sleep disturbances are highly prevalent in medical students. Methods. This cross-sectional study was undertaken at the Combined Military Hospital Lahore Medical College and the Institute of Dentistry in Lahore (CMH LMC,(17).

Nghiên cứu cũng tồn tại một số hạn chế. Thiết kế cắt ngang nên kết quả chỉ phản ánh thực trạng CLGN của sinh viên tại thời điểm thực hiện nghiên cứu không thể xác định mối quan hệ nhân quả giữa CLGN với các yếu tố liên quan. Trong nghiên cứu những câu hỏi về các yếu tố dẫn đến áp lực học tập, áp lực xã hội và đặc điểm môi trường ngủ được đánh giá qua cảm nhận chủ quan của sinh viên và chưa có một thang đo cụ thể để đo lường các yếu tố này nên khó khăn trong việc xác định mối liên quan thực sự giữa CLGN và các yếu tố trên.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém theo thang điểm PSQI khá cao với 33,8%. Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ gồm những sinh viên học hệ cử nhân; không tập thể dục thể thao; có thời gian sử dụng ĐTDĐ trước khi ngủ từ 2 giờ trở lên; bị thức giấc giữa đêm vì điện thoại di động; có áp lực học tập có chất lượng giấc ngủ kém hơn so với các đối tượng còn lại. Khuyến nghị cần có những cải thiện về hành vi và sinh hoạt

lành mạnh ở sinh viên như tăng cường tập thể dục, thể thao, sinh hoạt hợp lý như tránh sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ. Bên cạnh đó, cần có chia sẻ từ phía gia đình và nhà trường để tạo môi trường tinh thần thoải mái, tránh áp lực học tập cho sinh viên và nhằm nâng cao chất lượng giấc ngủ.

Lời cảm ơn: Để hoàn thành nghiên cứu này, nhóm nghiên cứu xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến Phòng Quản lý Đào tạo Đại học, Phòng Đào tạo-Nghiên cứu khoa học và Hợp tác quốc tế, các Thầy Cô giảng viên, giáo vụ khối và các em SV đã phối hợp thực hiện trong quá trình triển khai và thu thập số liệu nghiên cứu. Nhóm tác giả tham gia nghiên cứu cam kết không có xung đột lợi ích từ kết quả nghiên cứu. Nguyễn Thị Thu Hương được tài trợ bởi Chương trình học bổng đào tạo thạc sĩ, tiến sĩ trong nước của Quỹ Đổi mới sáng tạo Vingroup (VINIF), mã số VINIF.2022.TS054.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BS. Trịnh Tất Thắng. Các rối loạn giấc ngủ và hướng xử trí. Bệnh Viện Tâm Thần TP. HCM. 2017. 2017.
2. Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Colten HR, Altevogt BM, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. (The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health).
3. National Commission on Sleep Disorders Research (U.S.) US, Department of Health and Human Services. Wake up America: a national sleep alert : report of the National Commission on Sleep Disorders Research. Washington, D.C.? The Commission; 1993.
4. Alsaggaf MA, Wali SO, Merdad RA, Merdad LA. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years. Relationship with stress and academic performance. Saudi Med J. 2016;37(2):173–82.
5. Nguyễn Văn Hào, Nguyễn Đức Hình, Trần Thọ Nhị. Kết quả học tập của sinh viên đa khoa trường Đại học Y Hà Nội năm học 2010 – 2011 và một số yếu tố liên quan. [Đại học Y Hà Nội]: Đại học Y Hà Nội; 2013.
6. Hoàng Thị Thuận, Nguyễn Thị Phương Thanh, Nguyễn Quang Hùng, Nguyễn Thị Thùy Linh. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên y đa khoa trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2020. 2021.
7. Chỉ báo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI). Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia. 2021. 2021.
8. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989 May;28(2):193–213.
9. Phùng Ngô Hà Châu PNH. 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.HCM năm 2017. [Đại học Y Dược Tp.HCM]: Đại học Y Dược Tp.HCM; 2017.
10. Vũ Thị Thảo. Mối liên quan giữa mức độ sử dụng smartphone và chất lượng giấc ngủ của sinh viên khoa Y tế Công cộng Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. [Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh]: Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh; 2017.
11. Bon ĐT, Nhi LTY, Đan NT, Hoa VTH. Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên y khoa Trường Đại học Duy Tân. Vietnam J Diabetes Endocrinol. 2021;(47):141–9.
12. Nguyễn Ngọc Sơn. Chất lượng giấc ngủ và yếu tố liên quan của sinh viên ngành bác sĩ Răng Hàm Mặt tại Đại học Y Dược năm 2019. Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. 2019. 2019.
13. Trần Gia Hưng. Chất lượng giấc ngủ và thành tích học tập ở sinh viên bác sĩ đa khoa chính quy Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2019. [Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh]: Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh; 2019.
14. El Hangouche AJ, Jniene A, Abouddrar S, Errguig L, Rkain H, Cherti M, et al. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. Adv Med Educ Pract. 2018;9:631–8.
15. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. J Behav Addict. 2015 Jun;4(2):85–92.
16. Altun I, Cınar N, Dede C. The contributing factors to poor sleep experiences in according to the university students: A cross-sectional study.

- J Res Med Sci Off J Isfahan Univ Med Sci. 2012 Jun;17(6):557–61.
17. Nowreen N, Ahad F. Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. Natl J Physiol Pharm Pharmacol. 2018;8(9):1366.
18. Waqas A, Khan S, Sharif W, Khalid U, Ali A. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. PeerJ. 2015;3:e840.

Quality of sleep and its associated factors among students at Hanoi Medical University

Nguyễn Thị Thu Hương¹, Lê Đình Luyen¹, Doan Ngọc Thuy Tien¹, Dam Thị Ngọc Anh¹,
Vo Thị Thuy Hà¹, Trần Kim Thanh¹, Dang Quang Tan¹, Nguyễn Thị Kim Ngân², Nguyễn
Thị Thuy²

¹ School of Preventive Medicine and Public Health

²Hanoi Medical University

The quality of sleep plays an important role in human health. *Objectives:* The aim of the study is “To describe the status of sleep quality of students at Hanoi Medical University in 2021 and analyze some associated factors”. *Methods:* A cross-sectional study was carried out among 361 students from the first year to last year students of 9 majors studying in Hanoi Medical University. *Results:* The percentage of poor sleep quality according to the PSQI scale accounted for 33.8%. Poorer sleep quality in non-exercise students OR=1.99; (95%CI: 1.17-3.37); students had more than 2 hours and above using mobile phones before sleeping OR= 2.69; (95%CI: 1.3-5.56); students waked up in the middle of the night because of cell phones OR= 2.44; (95%CI: 1.37-4.35). *Conclusion:* The percentage of students with poor sleep quality is high, there should be improvements in students’ behavior and healthy living as well as sharing from families and schools to create a comfortable environment for students.

Keywords: sleep quality, students, Hanoi Medical University, PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index).