

hiện sớm cận thị học đường để từ đó có thái độ xử trí, thay đổi kiến thức và thực hành giúp cải thiện tình trạng nếu có hoặc sửa chữa các thói quen xấu có thể gây cận thị học đường.

## V. KẾT LUẬN

Về kiến thức: tỉ lệ về kiến thức về nguyên nhân gây nên cận thị học đường của học sinh từ 37 % đến 94,3%. Có 94,3% học sinh biết là thiếu ánh sáng khi ngồi học gây cận thị học đường; 92,4% học sinh biết đọc sách quá gần gây cận thị; 90,4% học sinh biết dung thiết bị điện tử một ngày trên trên 3 giờ gây cận thị học đường;

Về thái độ: có 59,4% học sinh có thái độ từ rất quan trọng đối với việc phòng cận thị học đường;

Về thực hành: có 54,4% học sinh có thói quen nằm đọc sách truyện và có đến 51,8% học sinh không đi khám phát hiện cận thị

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chua J., Wong T.Y. (2016), "Myopia—the silent epidemic that should not be ignored", JAMA ophthalmology. 134(12), pp. 1363-1364.
2. Rudnicka A.R., Kapetanakis V.V., A.K. Wathern, Logan N.S., Gilmartin B., Whincup P.H., Cook D.G., Owen C.G. (2016), "Global variations and time trends in the prevalence of childhood myopia, a systematic review and

quantitative meta-analysis: implications for aetiology and early prevention", British Journal of Ophthalmology. 100(7), pp. 882-890.

3. Holden B.A., Fricke T.R., Wilson D.A., Jong M., Naidoo K.S., Sankaridurg P., Wong T.Y., Naduvilath T.J., Resnikoff S. (2016), "Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050", Ophthalmology. 123(5), pp. 1036-1042.
4. Bourne R.R., Stevens G.A., White R.A., Smith J.L., Flaxman S.R., Price H., Jonas J.B., Keeffe J., Leasher J., Naidoo K. (2013), "Causes of vision loss worldwide, 1990–2010: a systematic analysis", The lancet global health. 1(6), pp. 339-349.
5. Nguyễn Thị Hạnh (2010), Nghiên cứu sự thay đổi khúc xạ của học sinh khối 6 trường THCS Cát Linh Hà Nội năm học 2009–2010, Luận văn Thạc sỹ Y học, Trường Đại học Y Hà Nội.
6. Hoàng Ngọc Chương, Hoàng Hữu Khôi (2012), "Nghiên cứu giải pháp phòng ngừa và triển khai thí điểm một số giải pháp can thiệp làm giảm nhẹ tật cận thị ở học sinh Tiểu học và Trung học cơ sở thành phố Đà Nẵng", Đề tài khoa học cấp thành phố Đà Nẵng.
7. Tôn Thị Kim Thanh (2006), Hội nghị tổng kết công tác phòng chống mù lòa năm 2005-2006, Kỷ yếu Hội nghị Nhân khoa toàn quốc 2006, Đà Nẵng, tr. 1-35.
8. Đỗ Như Hân (2014), "Công tác phòng chống mù lòa năm 2013-2014 và phương hướng hoạt động năm 2015", Kỷ yếu Hội nghị Nhân khoa toàn quốc 2014, Hà Nội, tr. 6-17.

## MẮT NGỦ VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Thị Thanh Ngân<sup>1,2</sup>, Trần Nguyễn Quỳnh Anh<sup>1</sup>, Phạm Đình Đức<sup>1</sup>,  
Trần Khánh Huyền<sup>1</sup>, Nguyễn Lê Thị Bình Minh<sup>1</sup>,  
Nguyễn Hữu Tín<sup>1</sup>, Thái Thanh Trúc<sup>1</sup>

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mắt ngủ là rối loạn giấc ngủ thường gặp nhất và ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh về thể chất, tinh thần cũng như kết quả học tập ở sinh viên. Nghiên cứu được tiến hành với mục tiêu xác định tỷ lệ và các mối liên quan đến tình trạng mắt ngủ ở sinh viên tại thành phố Hồ Chí Minh. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** nghiên cứu cắt ngang được tiến hành tại 4 trường đại học tại thành phố Hồ Chí Minh với dữ liệu được thu thập thông qua khảo sát

trực tuyến bằng Google Forms. Bộ câu hỏi bao gồm các thông tin về đặc điểm cá nhân - xã hội, thói quen sử dụng điện thoại - truy cập internet, và thang đo đánh giá Chỉ số mức độ nghiêm trọng của chứng mất ngủ. Ngưỡng cắt  $\geq 15$  điểm được dùng để xác định có triệu chứng mất ngủ. **Kết quả:** Trong 2034 sinh viên trong phân tích số liệu, tỷ lệ mất ngủ là 24,9%. Nghiên cứu cũng cho thấy mất ngủ nhiều hơn ở sinh viên  $\geq 21$  tuổi (OR=1,25 KTC 95% 1,01-1,53), đang học năm 3, 4 (OR=1,36 KTC 1,08-2,69), kết quả học tập trung bình (OR = 1,76 KTC 95% 1,33-2,31) hoặc yếu kém (OR=2,08 KTC 95% 1,05-4,10). Ngoài ra, kết quả cũng cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng mất ngủ với cảm thấy áp lực học tập từ trường (OR=2,12 KTC 95% 1,51-2,95), căng thẳng do thi rớt, thi lại (OR=2,17 KTC 95% 1,74-2,71), sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ (OR=1,93 KTC 95% 1,06-3,51) và nghiện sử dụng điện thoại di động (OR=1,84 KTC 95% 1,48-2,28). **Kết luận:** Tỷ lệ

<sup>1</sup>Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup>Viện Pasteur Thành phố Hồ Chí Minh

Chịu trách nhiệm chính: Phạm Thị Thanh Ngân

Email: thanhnganphamump98@gmail.com

Ngày nhận bài: 12.4.2023

Ngày phản biện khoa học: 23.5.2023

Ngày duyệt bài: 19.6.2023

sinh viên báo cáo mất ngủ khá cao. Sinh viên cần có kế hoạch trong việc chăm sóc giấc ngủ của mình cũng như nhận thức được ảnh hưởng tiêu cực của mất ngủ đến sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và khả năng học tập. **Từ khóa:** mất ngủ, sinh viên đại học

## SUMMARY

### INSOMNIA AND RELATED FACTORS IN UNIVERSITY STUDENTS IN HO CHI MINH CITY

**Objectives:** Insomnia is the most common sleep disorder and affects many aspects of physical health, mental health as well as academic performance in students. This study was conducted to estimate the prevalence and identify the associated factors with insomnia in university students at Ho Chi Minh city.

**Material and methods:** a cross-sectional study was conducted in four universities in Ho Chi Minh city through an online survey. We used Google Forms to collect data about background information, smartphone behaviors, internet access habits, and Insomnia Severity Index (ISI) in which a cut-off score of  $\geq 15$  was decided to have clinical insomnia.

**Results:** Among 2034 students involved in this study, the prevalence of clinical insomnia was 24,9%. We also found that insomnia was more frequent in students  $\geq 21$  years old (OR = 1,25 95% CI: 1,01-1,53), 3rd and 4th-year students (OR=1,36 95% CI: 1,08-2,69), average academic performance (OR = 1,76 95% CI: 1,33-2,31), poor academic performance (OR =2,08 95% CI: 1,05-4,10). In addition, there were strong associations between insomnia and academic stress (OR=2,12 95%CI: 1,51-2,95), exam stress (OR=2,17 95%CI: 1,74-2,71), using smartphone before bed (OR=1,93 95%CI: 1,06-3,51) and addicting to smartphone (OR=1,84 95%CI 1,48-2,28). **Conclusion:** Insomnia is a common disorder among university students. Students should promote healthy sleep as well as increased awareness of the negative impact their sleep habits have on academic performance, physical and mental health.

**Keywords:** insomnia, university students

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mất ngủ là tình trạng đặc trưng bởi sự không hài lòng về chất lượng hoặc số lượng giấc ngủ, kèm theo những khó khăn trong việc bắt đầu hay duy trì giấc ngủ [3]. Đây là rối loạn giấc ngủ thường gặp với ước tính tác động đến khoảng 30% dân số trên toàn thế giới, trong đó khoảng 10%-15% người bị mất ngủ mãn tính [6, 9]. Rối loạn này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần khi nhiều nghiên cứu trên thế giới ghi nhận tình trạng mất ngủ liên quan chặt chẽ với những rối loạn tâm thần phổ biến như trầm cảm, lo âu [4, 5].

Mất ngủ cũng là vấn đề sức khỏe đáng quan tâm ở sinh viên đại học, đối tượng này được ghi nhận có tỷ lệ mất ngủ cao hơn dân số chung [9]. Một phân tích gộp ghi nhận tỷ lệ trung bình mất

ngủ trung bình ở sinh viên là 18,5%, cao hơn tỷ lệ mất ngủ của dân số chung ở cùng độ tuổi (7,4%)[9]. Tỷ lệ sinh viên đại học có triệu chứng mất ngủ được ghi nhận trên lâm sàng dao động thấp nhất từ 10,6% năm 2013 tại Lebanon [5] đến 39,7% năm 2021 tại Tây Ban Nha [4]. Những nghiên cứu về mất ngủ trên đối tượng sinh viên cho thấy vấn đề này không những liên quan đến sức khỏe tinh thần, mà còn liên quan đến thói quen sử dụng điện thoại, truy cập internet [7, 10] và thành tích học tập [2, 4, 6]. Trong đó, mất ngủ ở nhóm sinh viên y được cho là phổ biến nhất [2, 9].

Qua quá trình tìm kiếm tài liệu và hội cứu y văn, nghiên cứu ghi nhận tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên Việt Nam vẫn còn hạn chế. Nghiên cứu gần nhất được ghi nhận vào năm 2016 trên đối tượng sinh viên Y khoa tại TP. HCM ghi nhận tỷ lệ mất ngủ là 28,9%[1]. Ngoài ra, chúng tôi chưa ghi nhận được nghiên cứu nào khác đánh giá tỷ lệ mất ngủ trên sinh viên nói chung cũng như xác định những yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ ở đối tượng này. Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những thành phố lớn nhất cả nước với nhiều trường đại học chuyên ngành hàng đầu được đặt tại đây. Vì vậy, nghiên cứu được thực hiện tại 4 trường đại học trên địa bàn thành phố với hy vọng cung cấp cái nhìn khách quan về tỷ lệ và những mối liên quan, từ đó đưa ra những giải pháp can thiệp và hành động có hiệu quả nhằm nâng cao sức khỏe cho sinh viên.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu.** Nghiên cứu cắt ngang được tiến hành từ tháng 03/2022 – 05/2022 trên sinh viên các trường đại học tại TP.HCM bao gồm Đại học Y Dược TP.HCM, Đại học Sư phạm TP.HCM, Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM, Đại học Khoa học Tự nhiên – ĐHQG TP.HCM. Tiêu chí chọn vào bao gồm những sinh viên đang học tập tại các trường được chọn tại thời điểm nghiên cứu từ đủ 18 tuổi trở lên. Tiêu chí loại ra là các sinh viên đã tham gia nghiên cứu thử để góp ý chỉnh sửa bộ câu hỏi.

**2.2. Cỡ mẫu và kỹ thuật chọn mẫu.** Cỡ mẫu của nghiên cứu được tính dựa trên công thức tính cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ với sai lầm loại 1 ( $\alpha$ ) là 0,05 với sai số biên ( $d$ ) là 0,05, tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên ước tính là 28,9% [1], tỷ lệ mất mẫu do sinh viên không hoàn thành đầy đủ bộ câu hỏi khảo sát trực tuyến là 10%. Như vậy, ở mỗi trường số lượng sinh viên phản hồi cần đạt tối thiểu 348 bạn.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện với các bước như sau:

- Bước 1: Chọn các trường đại học tại TP.HCM (6 trường) bao phủ tối thiểu 4/7 khối ngành đào tạo trình độ Đại Học theo thông tư của Bộ Giáo Dục và Đào tạo.

- Bước 2: Liên lạc với các trường được chọn xin ý kiến và hỗ trợ về việc thực hiện khảo sát. Đã có 4 trường phản hồi đồng ý hỗ trợ và tham gia khảo sát bao gồm: Đại học Y Dược TP.HCM, Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM, Đại học Khoa học Tự nhiên – ĐHQG TP.HCM, Đại học Sư phạm TP.HCM.

- Bước 3: Chọn mẫu thuận tiện sinh viên tại 4 trường đại học trên thông qua một trong các kênh truyền thông, các phòng ban, đơn vị, câu lạc bộ của các trường, thư điện tử, đại diện sinh viên của các lớp.

**2.3. Công cụ và kỹ thuật thu thập dữ liệu.** Nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi tự điền được gửi đến sinh viên thông qua Google Forms với mỗi trường một link khảo sát riêng, bao gồm các câu hỏi về đặc điểm cá nhân - xã hội, thói quen sử dụng điện thoại và truy cập internet, thang đo đánh giá Chỉ số mức độ nghiêm trọng của chứng mất ngủ (ISI). Ở mỗi tài khoản, sinh viên chỉ có thể điền link khảo sát một lần.

**2.4. Đánh giá mất ngủ.** Thang đo đánh giá Chỉ số mức độ nghiêm trọng của chứng mất ngủ (Insomnia Severity Index # ISI) là thang đo có tính giá trị và đáng tin cậy cao nhằm sàng lọc độ nặng tình trạng mất ngủ và tác động của chúng đến hoạt động ban ngày trên đối tượng cộng đồng và lâm sàng [8]. Thang đo gồm 7 câu hỏi đánh giá dựa trên thang đo Likert 5 mức độ từ 0-4 điểm, kết quả của thang đo được diễn giải theo 4 mức độ: không mất ngủ (0-7 điểm), mất ngủ mức độ tiền lâm sàng (8-14 điểm), mất ngủ mức độ trung bình (15-21 điểm), và mất ngủ mức độ nặng (22-28 điểm) [5, 10]. Nghiên cứu này sử dụng điểm cắt ISI  $\geq 15$  điểm để đánh giá tình trạng mất ngủ của sinh viên tương ứng với phân loại mức độ trung bình trở lên [1, 2]. Hiện tại, chưa có nghiên cứu nào thực hiện nhằm xác định tính giá trị và tin cậy của thang đo ISI trên đối tượng người Việt Nam. Nghiên cứu thử được thực hiện trên 21 sinh viên ghi nhận chỉ số Cronbach alpha tổng của bản dịch là 0,88.

**2.5. Phương pháp phân tích thống kê.** Dữ liệu thu được từ Google Forms ở 4 link được tổng hợp và làm sạch bằng phần mềm Microsoft Excel. Nghiên cứu sử dụng phần mềm Stata phiên bản 16.0 thực hiện thống kê mô tả dưới dạng tần số, tỷ lệ phần trăm đối với các biến

định tính. Nghiên cứu sử dụng kiểm định Chi bình phương nhằm xác định mối liên quan với mất ngủ, phân tích đơn biến bằng hồi quy logistic với kết quả được báo cáo dưới dạng tỉ số số chênh OR kèm khoảng tin cậy 95%.

**2.6. Y đức.** Nghiên cứu được thông qua chấp thuận từ Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y sinh học Đại học Y Dược TP.HCM số 306/HĐĐĐ – ĐHYD ký ngày 14/03/2022.

### III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được bắt đầu tiến hành từ 27/03/2022 đến ngày 02/05/2022 tại 4 trường Đại học tại TP. HCM. Tổng số sinh viên tham gia và phản hồi từ Google Forms ở tất cả các trường là 2239. Sau quá trình làm sạch và loại những trường hợp không hoàn thành đầy đủ bộ câu hỏi, có 2034 đối tượng được đưa vào phân tích với tỷ lệ mất mẫu là 9,1%.

**Bảng 1. Đặc điểm cá nhân và thói quen sử dụng điện thoại, truy cập internet của sinh viên (n=2034)**

Đặc điểm	Tần số	Tỉ lệ (%)
<b>Trường học</b>		
ĐH Y Dược	924	45,4
ĐH Khoa học Tự nhiên	636	31,3
ĐH Sư phạm	277	13,6
ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn	197	9,7
<b>Giới tính</b>		
Nam	627	31,3
Nữ	1397	68,7
<b>Nhóm tuổi</b>		
18-20 tuổi	1276	62,7
$\geq 21$ tuổi	758	37,3
<b>Năm học</b>		
Năm 1+2	1317	64,7
Năm 3+4	575	28,3
Năm 5 trở lên	142	7,0
<b>Nơi ở hiện tại</b>		
Ở nhà với gia đình	722	35,5
Ở kí túc xá	430	21,1
Ở trọ	730	35,9
Ở nhà người thân, họ hàng	152	7,5
<b>Kết quả học tập</b>		
Xuất sắc - Giỏi	698	34,3
Khá	886	43,6
Trung bình	411	20,2
Yếu - Kém	39	1,9
Thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực học tập từ trường	1728	85,0
Thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực học tập do bản thân	1802	88,6
Căng thẳng do thi rớt, thi lại	1216	59,8

Thời gian sử dụng điện thoại trung bình (giờ/ ngày)		
< 1	18	0,9
1-3	357	17,6
3-5	680	33,4
> 5	979	48,1
Thời gian truy cập internet trung bình (giờ/ ngày)		
< 1	36	1,8
1-3	341	16,8
3-5	621	30,5
> 5	1036	50,9
Sử dụng điện thoại trước đi ngủ	1947	95,7
Nghiện sử dụng điện thoại di động	1232	60,6

Kết quả nghiên cứu ghi nhận nữ giới tham gia khảo sát đa số với tỷ lệ 68,7%, sinh viên ở nhóm tuổi 18-20 thực hiện khảo sát cao gấp 1,68 lần so với nhóm sinh viên  $\geq$  21 tuổi. Nhóm sinh viên đại học đang học kiến thức đại cương (năm 1+2) tham gia khảo sát chiếm tỷ lệ gấp 2,28 lần nhóm sinh viên đang học những năm chuyên

ngành (năm 3+4), nhóm sinh viên đang học từ năm 5 trở lên chiếm tỷ lệ ít nhất chỉ 7% và đa số là sinh viên ngành Y. Tỷ lệ sinh viên có học lực khá trong học kỳ trước chiếm tỷ lệ cao nhất với 43,6%, nhóm sinh viên có học lực yếu – kém chiếm tỷ lệ thấp nhất với 1,9%. Có đến 85,0% sinh viên thường xuyên cảm thấy áp lực học tập từ lịch học, lịch thi, chương trình học của trường mang lại. Tỷ lệ sinh viên thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực học tập do mục tiêu bản thân đặt ra chiếm tỷ lệ 88,6%. Tỷ lệ sinh viên cảm thấy căng thẳng do thi rớt, thi lại là 59,8%. Có 48,1% sinh viên sử dụng điện thoại >5 giờ/ngày, và tỷ lệ sinh viên truy cập internet trung bình >5 giờ/ngày chiếm đến 50,9%. Hơn 80% sinh viên sử dụng điện thoại và truy cập internet trung bình > 3 giờ/ ngày. Hầu hết đối tượng tham gia khảo sát đều sử dụng điện thoại trước khi ngủ với tỷ lệ 95,7%, và 60,6% sinh viên cảm thấy mình nghiện sử dụng điện thoại di động.

**Bảng 2. Bảng đánh giá chỉ số mức độ nghiêm trọng của chứng mất ngủ trong 2 tuần trước (ISI) (n=2034)**

Các câu hỏi của thang đo ISI	Các mức độ phản hồi* n (%)				
	0	1	2	3	4
Khó đi vào giấc ngủ	575 (28,3)	560 (27,5)	623 (30,6)	233 (11,5)	43 (2,1)
Duy trì giấc ngủ	888 (43,7)	575 (28,3)	419 (20,6)	129 (6,3)	23 (1,1)
Thức giấc quá sớm	658 (32,4)	487 (23,9)	548 (26,9)	245 (12,1)	96 (4,7)
Hài lòng	90 (4,4)	515 (25,3)	720 (35,4)	631 (31,1)	78 (3,8)
Cản trở	249 (12,2)	597 (29,4)	684 (33,6)	402 (19,8)	102 (5,0)
Chú ý	134 (6,6)	450 (22,1)	651 (32,0)	650 (32,0)	149 (7,3)
Lo lắng	431 (21,2)	682 (33,5)	535 (26,3)	307 (15,1)	79 (3,9)
Mất ngủ					
Không	1527 (75,1)				
Có	507 (24,9)				
Mức độ mất ngủ					
Không mất ngủ	557 (27,4)				
Mất ngủ tiền lâm sàng	970 (47,7)				
Mất ngủ mức độ trung bình	459 (22,6)				
Mất ngủ mức độ nặng	48 (2,3)				

\* Tùy chọn trả lời bao gồm: Câu hỏi 1 – 3: 0 không có, 1 mức độ nhẹ, 2 mức độ trung bình, 3 mức độ nặng, 4 mức độ rất nặng. Câu hỏi 4: 0 rất hài lòng, 1 hài lòng, 2 trung lập, 3 không hài lòng, 4 rất không hài lòng. Câu hỏi 5 - 7: 0 không có, 1 một chút, 2 một phần, 3 nhiều, 4 rất nhiều.

Trong số 2034 sinh viên tham gia khảo sát, tỷ lệ sinh viên mất ngủ ( $\geq$ 15 điểm) là 24,9%. Tỷ lệ sinh viên được phân loại mất ngủ mức độ trung bình (15-21 điểm) chiếm tỷ lệ 22,6% và có 2,3% sinh viên mất ngủ mức độ nặng (22-28 điểm).

**Bảng 3. Mối liên quan giữa tình trạng mất ngủ với đặc điểm cá nhân và thói quen sử dụng điện thoại, truy cập internet ở sinh viên (n=2034)**

Đặc điểm dân số	Mất ngủ		OR KTC 95%	Giá trị p
	Có N (%)	Không N (%)		
Trường học				
ĐH Y Dược	210 (22,7)	714 (77,3)	1	
ĐH Khoa học Tự nhiên	172 (27,0)	464 (73,0)	1,26 (0,99-1,59)	0,052

ĐH Sư phạm	67 (24,2)	210 (75,8)	1,08 (0,79-1,48)	0,613
ĐH Khoa học Xã hội và Nhân văn	58 (29,4)	139 (70,6)	<b>1,42(1,01-1,99)</b>	<b>0,046</b>
<b>Giới tính</b>				
Nam	142 (22,3)	495 (77,7)	1	
Nữ	365 (26,1)	1032 (73,9)	1,23 (0,98-1,53)	0,064
<b>Nhóm tuổi</b>				
18-20 tuổi	298 (23,4)	978 (76,6)	1	
≥21 tuổi	209 (27,6)	549 (72,4)	<b>1,25 (1,01-1,53)</b>	<b>0,034</b>
<b>Nhóm năm học</b>				
Năm 1+2	309 (23,5)	1008 (76,5)	1	
Năm 3+4	169 (29,4)	406 (70,6)	<b>1,36 (1,08-2,69)</b>	<b>0,006</b>
Năm 5 trở lên	29 (20,4)	113 (79,6)	0,84 (0,54-1,28)	0,415
<b>Nơi ở hiện tại</b>				
Ở nhà với gia đình	186 (25,8)	536 (74,2)	1,06 (0,80-1,39)	0,675
Ở kí túc xá	106 (24,6)	324 (75,4)	1	
Ở trọ	176 (24,1)	554 (75,9)	0,97 (0,74-1,28)	0,835
Ở nhà người thân, họ hàng	39 (25,7)	113 (74,3)	1,05 (0,69-1,61)	0,805
<b>Kết quả học tập</b>				
Xuất sắc - Giỏi	148 (21,2)	550 (78,8)	1	
Khá	213 (24,0)	673 (76,0)	1,17 (0,93-1,49)	0,182
Trung bình	132 (32,1)	279 (67,9)	<b>1,76 (1,33-2,31)</b>	<b>&lt;0,001</b>
Yếu - Kém	14 (35,9)	25 (64,1)	<b>2,08 (1,05-4,10)</b>	<b>0,034</b>
Thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực từ trường	462 (26,7)	1266 (73,3)	<b>2,12 (1,51-2,95)</b>	<b>&lt;0,001</b>
Thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực do bản thân	446 (24,8)	1356 (75,2)	0,92 (0,67-1,26)	0,609
Căng thẳng do thi rớt, thi lại	370 (30,4)	846 (69,6)	<b>2,17 (1,74-2,71)</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Thời gian sử dụng điện thoại trung bình (giờ/ ngày)</b>				
< 1	4 (22,2)	14 (77,8)	1	
1-3	79 (22,1)	278 (77,9)	0,99 (0,32-3,10)	0,993
3-5	158 (23,2)	522 (76,8)	1,05 (0,34-3,26)	0,920
> 5	266 (27,2)	713 (72,8)	1,30 (0,42-4,00)	0,641
<b>Thời gian truy cập internet trung bình (giờ/ ngày)</b>				
< 1	9 (25,0)	27 (75,0)	1	
1-3	69 (20,2)	272 (79,8)	0,76 (0,34-1,69)	0,503
3-5	137 (22,1)	484 (77,9)	0,85 (0,39-1,85)	0,680
> 5	292 (28,2)	744 (71,8)	1,17 (0,54-2,53)	0,676
<b>Sử dụng điện thoại trước đi ngủ</b>	494 (25,4)	1453 (74,6)	<b>1,93 (1,06-3,51)</b>	<b>0,031</b>
<b>Nghiện sử dụng điện thoại di động</b>	360 (29,2)	872 (70,8)	<b>1,84 (1,48-2,28)</b>	<b>&lt;0,001</b>

Sinh viên từ 21 tuổi có số chênh mất ngủ cao gấp 1,25 lần so với nhóm sinh viên dưới 20 tuổi. Nhóm sinh viên học các môn chuyên ngành (năm 3+4) có số chênh mất ngủ cao gấp 1,36 lần so với nhóm sinh viên đang học các môn đại cương (năm 1+2). Nhóm sinh viên xếp loại học tập trung bình có số chênh mất ngủ cao gấp 1,76 lần so với nhóm sinh viên có xếp loại học tập giỏi - xuất sắc. Những sinh viên thỉnh thoảng hoặc thường xuyên cảm thấy áp lực học tập do lịch học, lịch thi của trường có số chênh mất ngủ cao gấp 2,12 lần so với nhóm sinh viên không cảm thấy áp lực trên. Nhóm sinh viên cảm thấy căng thẳng do thi rớt thi lại có số chênh mất ngủ cao hơn 117% so với nhóm không cảm thấy căng thẳng.

Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa sử dụng điện thoại trước khi ngủ, cảm nhận bản thân nghiện sử dụng điện thoại di động với tình trạng mất ngủ theo thang đo ISI. Cụ thể, sinh viên sử dụng điện thoại trước khi ngủ tăng số chênh mất ngủ so với nhóm không sử dụng trước ngủ lên đến 93%. Nhóm sinh viên cảm nhận nghiện sử dụng điện thoại di động có số chênh mất ngủ cao gấp 1,84 lần nhóm sinh viên không cảm nhận bản thân nghiện sử dụng thiết bị này.

#### IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu đánh giá tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên 4 trường đại học tại TP.HCM ghi nhận tỷ lệ

sinh viên có triệu chứng mất ngủ là 24,9%. Tỷ lệ này thấp hơn nghiên cứu trước đó được thực hiện vào năm 2016 trên 329 sinh viên Y khoa TP.HCM là 28,9% với cùng thang đo ISI [1]. Sinh viên trường Đại học Xã hội và Nhân văn có chênh lệch mất ngủ cao hơn sinh viên trường Đại học Y Dược gấp 1,42 lần, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê  $p < 0,05$ . Điều này khác biệt so với nhiều nghiên cứu khác trên thế giới khi nhận định rằng sinh viên y khoa có tỷ lệ mất ngủ cao hơn [2, 4, 10]. Tại nghiên cứu này, đối tượng sinh viên y khoa tham gia hầu hết là sinh viên năm 1, 2 nên chỉ đại diện phần nào cho khối ngành khoa học sức khỏe. Tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên TP. HCM được ghi nhận cao hơn so với sinh viên tại Lebanon năm 2013 với tỷ lệ là 10,6% [5]. Thế nhưng, nghiên cứu này có tỷ lệ sinh viên mất ngủ thấp hơn so với nghiên cứu trên sinh viên y khoa năm 2019 tại Jordan (26,0%) [2], năm 2021 tại Tây Ban Nha (39,7%) [4]. Tỷ lệ ghi nhận khá cao ở nghiên cứu này là điều đáng báo động và cần có ngay các phương án can thiệp, hỗ trợ kịp thời.

Nghiên cứu này không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng mất ngủ với giới tính của người tham gia khảo sát, tương đồng với một số kết quả hiện nay trên thế giới [2, 6]. Kết quả này cho thấy ở sinh viên đại học tại TP.HCM thì khả năng mất ngủ ở nam giới và nữ giới không có sự khác biệt. Ngoài ra, mối liên quan giữa nhóm tuổi, năm học với mất ngủ ở nghiên cứu này ghi nhận tương đồng với các nghiên cứu khác trên thế giới [2, 10]. Cụ thể, nghiên cứu được thực hiện năm 2019 tại Jordan cho thấy trung bình và trung vị của thang đo ISI ở nhóm sinh viên năm 3 cao hơn những năm khác [2].

Nhiều nghiên cứu trên thế giới cũng ghi nhận kết quả tương tự về mối liên quan giữa mất ngủ ảnh hưởng đến xếp loại học tập cũng như áp lực, căng thẳng do thi cử ở sinh viên [2, 6]. Sinh viên có điểm trung bình học tập cao hơn sẽ có điểm thang đo ISI thấp hơn so với những sinh viên có điểm trung bình học tập thấp ( $p = 0,003$ ) [6]. Bên cạnh đó, những sinh viên mà điểm học tập đạt loại xuất sắc có chất lượng giấc ngủ tốt hơn ( $p = 0,002$ ) [2]. Điều này cho thấy tầm quan trọng của giấc ngủ đối với hoạt động, chức năng của não bộ cũng như đối với khả năng phân tích, xử lý thông tin của sinh viên.

Mối liên quan giữa cảm nhận bản thân nghiệm sử dụng điện thoại di động và sử dụng điện thoại trước khi ngủ với mất ngủ được ghi nhận ở y văn nhiều nước trên thế giới [4, 7].

Nghiên cứu này không tìm thấy mối liên quan giữa tình trạng mất ngủ và thời gian sử dụng điện thoại hay truy cập internet. Kết quả này khác so với nghiên cứu được thực hiện trong năm 2021 trên 591 sinh viên khi tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa sử dụng điện thoại  $\geq 7$  giờ mỗi ngày và điểm số ISI với OR thô = 1,08 (KTC 95% 1,05–1,11) [7].

Mặc dù đã cố gắng trong việc kiểm soát và hạn chế sai lệch, nghiên cứu này vẫn còn một vài hạn chế nhất định. Đầu tiên, việc tiến hành lấy mẫu thuận tiện thông qua khảo sát trực tuyến và ghi nhận được tỷ lệ phản hồi nữ giới chiếm đa số nên có khả năng không đại diện toàn bộ sinh viên của các trường. Tuy nhiên, nghiên cứu được thực hiện trên 4 trường đại học lớn của TP.HCM bao phủ tối thiểu 4/7 khối ngành đào tạo trình độ đại học, với tỉ lệ người tham gia lớn kèm theo sự tham gia đa dạng các ngành học, nên ít nhiều mang tính đại diện cho sinh viên của thành phố. Nhằm khắc phục nhược điểm trên, các nghiên cứu tiếp theo nên cân nhắc phương pháp chọn mẫu xác suất nhằm đảm bảo tính đại diện. Bên cạnh đó, đây là nghiên cứu cắt ngang nên không thể đánh giá theo chiều hướng nhân quả. Vì vậy, những thiết kế nghiên cứu hướng đến giải thích mối quan hệ nhân quả là rất cần thiết trong tương lai.

## V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu được thực hiện trên sinh viên tại 4 trường đại học tại TP.HCM năm 2022 ghi nhận tỷ lệ mất ngủ là 24,9%. Các yếu tố về căng thẳng học tập, học lực, năm học, thói quen sử dụng điện thoại trước khi ngủ, cảm nhận bản thân nghiệm sử dụng điện thoại có mối liên quan chặt chẽ đến tình trạng mất ngủ của sinh viên. Từ những kết quả trên, nghiên cứu gợi ý sinh viên cần có kế hoạch trong việc chăm sóc giấc ngủ của mình cũng như nhận thức được các vấn đề về giấc ngủ ảnh hưởng đến không chỉ sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần mà còn khả năng tiếp thu, xếp loại học tập tại trường.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Thanh Tuyền, Lê Minh Thuận, Hoàng Thị Tuấn Tinh. Tỷ lệ mất ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên y tế công cộng và y học dự phòng, đại học y dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2016. Tạp chí Y Học TP. Hồ Chí Minh, 21 (1), 80 - 86, 2017.
2. M. Alqudah, Samar A. M. Balousha, O. Al-Shboul, A. Al-Dwairi, Mahmoud A. Alfaqih, Kareem H. Alzoubi. Insomnia among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance. BioMed research international, 2019, 7136906-7136906, 2019.

3. **American Psychiatric Association.** Insomnia Disorder. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 363, 2013.
4. **S. Carrión-Pantoja, G. Prados, F. Chouchou, M. Holguín, A. Mendoza-Vinces, M. Expósito-Ruiz, et al.** Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *J Clin Med*, 2022.
5. **N. Choueiry, T. Salamoun, H. Jabbour, N. El Osta, A. Hajj, L. Rabbaa Khabbaz.** Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS One*, 2016.
6. **J. F. Gaultney.** The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*, 59 (2), 91-97, 2010.
7. **S. F. Hammoudi, H. W. Mreydem, B. T. A. Ali, N. O. Saleh, S. Chung, S. Hallit, et al.** Smartphone Screen Time Among University Students in Lebanon and Its Association With Insomnia, Bedtime Procrastination, and Body Mass Index During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Psychiatry Investig*, 18 (9), 871-878, 2021.
8. **C. M. Morin, Geneviève Belleville, Lynda Bélanger, Hans Ivers.** The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34 (5), 601-608, 2011.
9. **X. L. Jiang, X. Y. Zheng, J. Yang, C. P. Ye, Y. Y. Chen, Z. G. Zhang, et al.** A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health*, 129 (12), 1579-84, 2015.
10. **F. Younes, G. Halawi, H. Jabbour, N. El Osta, La. Karam, Al. Hajj, et al.** Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS one*, 2016.

## THỰC TRẠNG KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ, THỰC HÀNH DINH DƯỠNG HỢP LÝ Ở PHỤ NỮ ĐỘ TUỔI SINH ĐẸ 15-49 TẠI XÃ CỔ LŨNG, HUYỆN PHÚ LƯƠNG, TỈNH THÁI NGUYÊN

Ngô Ngọc Ánh<sup>1</sup>, Trương Thị Thuỳ Dương<sup>1</sup>,  
Nguyễn Thị Ngọc Linh<sup>1</sup>, Lê Thị Thanh Hoa<sup>1</sup>

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Đánh giá kiến thức, thái độ, thực hành về dinh dưỡng hợp lý của phụ nữ độ tuổi sinh đẻ 15 - 49 tại xã Cổ Lũng, huyện Phú Lương, tỉnh Thái Nguyên năm 2022. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu được tiến hành theo phương pháp mô tả với thiết kế cắt ngang trên 522 phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ (15 - 49 tuổi) thuộc xã Cổ Lũng, huyện Phú Lương, tỉnh Thái Nguyên. **Kết quả nghiên cứu:** Tỷ lệ đối tượng có kiến thức tốt về nguyên nhân và biện pháp phòng tránh thiếu năng lượng kéo dài chưa cao (40,4% và 51,9%). Có 19,9% đối tượng nghiên cứu chỉ ăn 2 bữa trong ngày, tỷ lệ đối tượng duy trì thói quen tập thể dục hằng ngày hoặc thường xuyên thấp (3,6% và 13,2%). Kiến thức chung tốt về dinh dưỡng hợp lý ở phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ tại xã Cổ Lũng, huyện Phú Lương chiếm tỷ lệ là 48,6%, thái độ chung tốt chỉ chiếm 40,6% và thực hành chung tốt chiếm tỷ lệ thấp 29,4%.

**Từ khoá:** Kiến thức, thái độ, thực hành, dinh dưỡng hợp lý, phụ nữ độ tuổi sinh đẻ, xã Cổ Lũng, huyện Phú Lương, tỉnh Thái Nguyên.

### SUMMARY

#### THE STATUS OF RATIONALLY NUTRITIONAL KNOWLEDGE, ATTITUDE AND PRACTICE IN WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE 15-49 AT CO LUNG COMMUNE, PHU LUONG DISTRICT, THAI NGUYEN PROVINCE

**Objectives:** To assess the status of rationally nutritional knowledge, attitude and practice in women of reproductive age 15 - 49 at Co Lung Commune, Phu Luong District, Thai Nguyen Province in 2022. **Research subjects and methods:** The study was conducted by descriptive method with a cross-sectional design on 522 women of reproductive age 15 - 49 at Co Lung Commune, Phu Luong District, Thai Nguyen Province. **Research results:** The rate of subjects with good knowledge about the causes and prevention measures of prolonged energy deficiency was not high (40.4% and 51.9%). There was 19.9% of the study subjects only ate 2 meals a day, the percentage of subjects who maintain a daily or regular exercise routine was low (3.6% and 13.2%). Good general knowledge about proper nutrition among women of childbearing age in Co Lung commune, Phu Luong district accounts for 48.6%, good general attitude only accounts for 40.6% and good general practice accounts for only 29.4%.

**Keywords:** Knowledge, attitude, practice, rational nutrition, women of reproductive age, Co Lung Commune, Phu Luong District, Thai Nguyen province.

<sup>1</sup>Trường Đại học Y Dược - Đại học Thái Nguyên

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Ngọc Linh

Email: ntnl0913@gmail.com

Ngày nhận bài: 10.4.2023

Ngày phản biện khoa học: 15.5.2023

Ngày duyệt bài: 12.6.2023