

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG NĂM HỌC 2022-2023

Vũ Thảo Vy*, Nguyễn Khánh Huyền*, Nguyễn Thị Thùy Trang*, Đào Thị Hoa**, Thái Thị Thanh Huyền*

Nhận bài: 05/04/2023; Nhận kết quả bình duyệt: 02/06/2023; Chấp nhận đăng: 25/08/2023
©2023 Trường Đại học Thăng Long

Tóm tắt

Mục tiêu: Mô tả chất lượng giấc ngủ của sinh viên Điều dưỡng trường Đại học Thăng Long năm học 2022-2023.

Phương pháp: Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang, sử dụng thang PSQI và ESS để đánh giá chất lượng giấc ngủ trên toàn bộ 209 sinh viên điều dưỡng chính quy trường Đại học Thăng Long.

Kết quả:

Sinh viên năm 2 nhiều nhất, chiếm 29,7%; phần lớn là nữ giới (87,6%). 67,9% SV sống ở nội thành. 32,5% SV đi làm thêm với thời gian TB $1,6 \pm 2,7$ tiếng/ngày. Hầu hết SV không có thói quen tập thể dục (68,9%) và thời gian tập thể dục trung bình là $36,09 \pm 24,8$ phút/ngày. 44,0% ĐTNC không sử dụng chất kích thích. Thời gian sử dụng mạng xã hội trung bình là $5,8 \pm 3,3$ tiếng/ngày.

Gần 2/3 đối tượng nghiên cứu có chất lượng giấc ngủ tốt (63,6%). Tỷ lệ sinh viên có cơn buồn ngủ ban ngày ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất với 56,5 %, các tỷ lệ buồn ngủ nhẹ và vừa lần lượt là 16,3% và 17,7%.

Kết luận: 36,4% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI>5)

Từ khóa: Chất lượng giấc ngủ; sinh viên; điều dưỡng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là một hoạt động tự nhiên, đóng một vai trò quan trọng trong quá trình sống của con người. Một giấc ngủ chất lượng sẽ giúp nâng cao sức khỏe và duy trì sự tỉnh táo. Rối loạn giấc ngủ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần, làm giảm chất lượng cuộc sống.

Rối loạn giấc ngủ thường gặp ở người trưởng thành. Theo thống kê của Hiệp hội Giấc ngủ, 9% - 15% người Mỹ trưởng thành bị mất ngủ ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày. 76% người trưởng thành ở Mỹ có vấn đề về

giấc ngủ hoặc ở chung nhà với người có rối loạn giấc ngủ [9].

Tình trạng rối loạn giấc ngủ ở sinh viên là một vấn đề ngày càng phổ biến. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên đại học là 18,5% [8]. Sinh viên y khoa và điều dưỡng là nhóm dễ gặp những vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Nhiều nghiên cứu trên thế giới cũng như tại Việt Nam đã chỉ ra tỷ lệ ngủ không đủ giấc hay chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên y khoa tương đối cao, dao động từ 64,24% đến 75,8% [6].

* Trường Đại học Thăng Long

** Trường Cao đẳng Y Hà Nội

Trường Đại học Thăng Long là trường Đại học đa ngành, có ngành đào tạo Điều dưỡng. Một số nghiên cứu tại trường Đại học Thăng Long cho thấy tỷ lệ stress của sinh viên tương đối cao - từ 22,8% đến 50,9%. Tuy nhiên, hiện nay, chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Thăng Long như thế nào? Để trả lời câu hỏi đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài này với mục tiêu mô tả chất lượng giấc ngủ của sinh viên Điều dưỡng trường Đại học Thăng Long năm học 2022-2023.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên ngành điều dưỡng chính quy trường Đại học Thăng Long năm học 2022-2023, tự nguyện tham gia vào nghiên cứu sau khi được đề nghị cũng như giải thích rõ mục tiêu của nghiên cứu.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu:

Trường Đại học Thăng Long. Thời gian nghiên cứu: Từ 01/02/2023 đến 08/06/2023.

2.3. Thiết kế nghiên cứu:

Phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang

2.4. Cỡ mẫu nghiên cứu và phương pháp chọn mẫu:

Cỡ mẫu được tính theo công thức:

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

- n: Là cỡ mẫu nghiên cứu - số sinh viên tối thiểu cần tham gia nghiên cứu
 α : Mức ý nghĩa thống kê; với $\alpha = 0,05$ thì hệ số $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$
p: Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém, chọn $p=0,55$ (theo NC của Ngô Thị Huyền, 55% SV có chất lượng giấc ngủ kém) [2].
q: $1-p$
d: Sai số mong đợi, chọn $d = 0,07$

Từ công thức trên, $n=194$. Cộng thêm 5% số phiếu không hợp lệ, cỡ mẫu tối thiểu là 204 ĐTNC. Trên thực tế, có 209 sinh viên từ năm thứ nhất đến năm thứ 4 tham gia vào nghiên cứu.

Phương pháp chọn mẫu: toàn bộ.

2.5. Công cụ thu thập số liệu

Thang đánh giá chất lượng giấc ngủ PSQI: là bảng câu hỏi tự báo cáo để đánh giá chất lượng giấc ngủ trong khoảng thời gian 1 tháng. Chất lượng giấc ngủ được đánh giá trên 7 phương diện: chất lượng giấc ngủ theo cảm nhận của sinh viên; độ trễ của giấc ngủ; thời gian ngủ; hiệu quả giấc ngủ; rối loạn giấc ngủ; việc sử dụng thuốc giúp dễ ngủ; rối loạn chức năng trong ban ngày. Thang PSQI có Cronbach's Alpha từ 0,75 đến 0,89. Thang gồm 9 câu: Các câu hỏi 1-4, ĐTNC chọn khoảng thời gian phù hợp. Các câu 5-7, ĐTNC chọn 1 trong 4 phương án: không gặp, ít hơn 1 lần/tuần, 1-2 lần/tuần, nhiều hơn 2

lần/tuần. Câu 8-9, SV chọn đáp án phù hợp nhất theo thang 4 mức độ. Tổng điểm PSQI là 21 điểm. $PSQI \leq 5$: Chất lượng giấc ngủ tốt, $PSQI > 5$: chất lượng giấc ngủ kém.

Thang đo mức độ buồn ngủ Epworth ESS là thang điểm tự đánh giá từ 0 đến 3, tương đương với 4 mức độ - từ “Không bao giờ buồn ngủ” đến “Có khả năng cao buồn ngủ” trong 8 trường hợp. Tổng điểm là 24 điểm. Phân bố mức độ như sau: 0-10: Phạm vi buồn ngủ bình thường, 11-12: nhẹ, 13-15: vừa, 16-24: nghiêm trọng.

2.6. Nhập và phân tích số liệu

Toàn bộ phiếu được nhập vào máy tính bằng chương trình EpiData 3.1; chuyển sang phần mềm SPSS để làm sạch và tiến hành phân tích. Thống kê mô tả được sử dụng để mô tả đặc điểm chung, đặc điểm liên quan đến học tập, đặc điểm liên quan đến thói quen và lối sống; chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

2.7. Biến số nghiên cứu

Đặc điểm của sinh viên: Đặc điểm chung (tuổi, giới tính, năm học, nơi ở, điều kiện kinh tế), kết quả học tập và tình trạng làm thêm (điểm trung bình, số tiếng làm thêm/ngày); thói quen, lối sống của SV (thói quen tập thể dục, sử dụng chất kích thích, sử dụng mạng xã hội)

Chất lượng giấc ngủ của ĐTNC: Điểm chất lượng giấc ngủ PSQI, điểm mức độ buồn ngủ ban ngày theo thang ESS.

2.8. Sai số và biện pháp khắc phục sai số

– Các thông tin do đối tượng trả lời thông qua việc tự điền phiếu nên có thể có một phần phụ thuộc vào tính chủ quan của SV điều dưỡng, hoặc do tâm lý e ngại. Sai số cũng có thể do ĐTNC hiểu sai câu hỏi. **Cách khắc phục:** ĐTNC được giải thích rõ mục đích, ý nghĩa của nghiên cứu để hiểu rõ, đồng ý tham gia nghiên cứu và trả lời trung thực bộ câu hỏi, được hỗ trợ giải thích nếu có câu hỏi khó hiểu. Bộ câu hỏi được sử dụng đã được chuẩn hóa, từ ngữ phù hợp, dễ hiểu.

– Sai số trong quá trình thu thập số liệu và nhập liệu: Nhập sai thông tin. **Cách khắc phục:** Người nghiên cứu giám sát trong quá trình thu thập số liệu. Sau khi lấy số liệu, nghiên cứu viên loại những bộ chưa đầy đủ hoặc không hợp lý.

2.9. Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu được sự đồng ý của Ban chủ nhiệm Bộ môn Điều dưỡng và được sự đồng ý của các phòng ban liên quan. Việc tham gia nghiên cứu của sinh viên hoàn toàn trên cơ sở tự nguyện và thông tin ĐTNC được giữ bí mật hoàn toàn.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 3.1: Đặc điểm chung của sinh viên (n =209)

Đặc điểm		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Năm học	Năm 1	51	24,4
	Năm 2	62	29,7
	Năm 3	57	27,3
	Năm 4	39	18,7
	Tổng	209	100
Giới tính	Nam	26	12,4
	Nữ	183	87,6
	Tổng	209	100
Tuổi	Tuổi thấp nhất là 19 tuổi, cao nhất là 27 tuổi, tuổi trung bình là $20,6 \pm 1,3$ tuổi		
Nơi ở	Nội thành	142	67,9
	Ngoại thành	67	32,1
	Tổng	209	100

Nhận xét: Sinh viên năm 2 có số lượng nhiều nhất với 62 người (29,7%), nhiều hơn hẳn so với sinh viên năm 4 với 39 người (18,7%); phần lớn là nữ giới (87,6%) với độ tuổi trung bình là $20,6 \pm 1,3$. Hơn 2/3 SV ở trong nội thành (67,9%).

Bảng 3.2: Điều kiện kinh tế, nơi ở và làm thêm của sinh viên (n =209)

Đặc điểm		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Điều kiện kinh tế	Không đủ	7	3,3
	Gần đủ	39	18,7
	Đủ	154	73,7
	Thoải mái, khá giả	9	4,3
Nơi sinh sống hiện tại	Phòng/nhà thuê	90	43,1
	Nhà riêng	91	43,5
	Nhà người quen/thân	28	13,4
Làm thêm	Có	68	32,5
	Không	141	67,5
Thời gian làm thêm	Thời gian làm thêm ngắn nhất là 1 tiếng, dài nhất là 10 tiếng, thời gian làm thêm TB là $1,6 \pm 2,7$ tiếng/ngày		

Nhận xét: Đa số SV ở phòng/nhà thuê hoặc ở nhà riêng (43,1% và 43,5%). 73,7% SV có điều kiện kinh tế ở mức đủ, ổn định và có khá nhiều SV không đi làm thêm (67,5%). Với những SV đi làm thêm thì thời gian làm thêm trung bình là $1,6 \pm 2,7$ tiếng/ngày.

Bảng 3.3: Đặc điểm về lối sống của sinh viên (n =209)

	Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Thường xuyên tập thể dục	Có	66	31,1
	Không	144	68,9
Thời gian tập thể dục	Thời gian tập ngắn nhất là 2 phút, dài nhất là 90 phút, thời gian tập trung bình là $15,4 \pm 24,1$ phút/ngày		
Sử dụng chất kích thích	Rượu/bia	30	14,4
	Caffein	104	49,8
	Nicotin	15	7,2
	Không sử dụng	92	44,0
Thời gian sử dụng mạng xã hội	Thời gian sử dụng ngắn nhất là 0 tiếng, dài nhất là 24 tiếng, thời gian sử dụng trung bình là $5,8 \pm 3,3$ tiếng/ngày		
Mục đích sử dụng mạng xã hội	Học tập	165	78,9
	Trò chuyện	197	94,3
	Chơi game	134	64,1
	Nghe nhạc, xem phim	182	87,1
	Đọc báo/tin tức	145	69,4

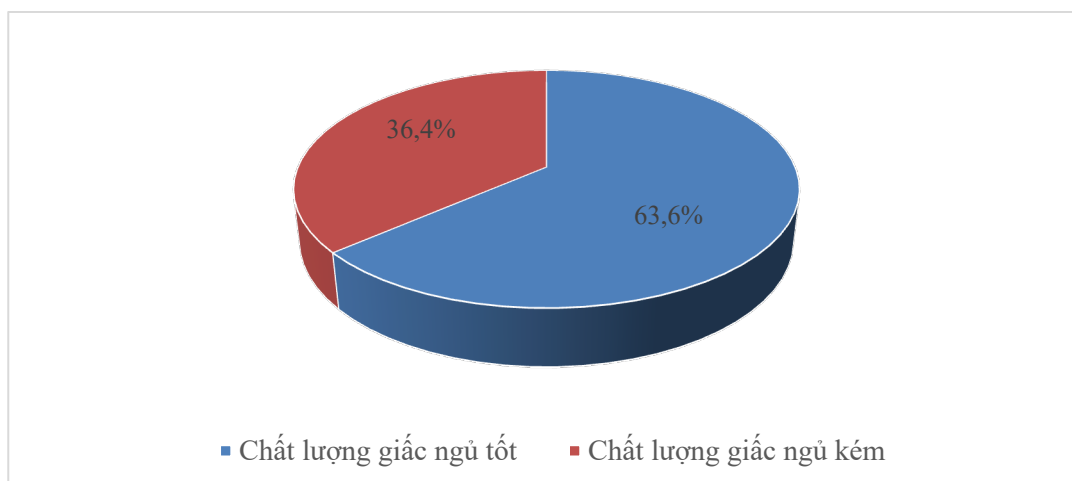
Nhận xét: Có khá nhiều SV không có thói quen tập thể dục (68,9%) và thời gian tập thể dục trung bình là $36,09 \pm 24,8$ phút. Gần một nửa đối tượng nghiên cứu không sử dụng chất kích thích (44,0%), một nửa số SV sử dụng caffein (49,8%). Thời gian sử dụng mạng xã hội trung bình là $5,8 \pm 3,3$ tiếng/ngày với mục đích chủ yếu là để trò chuyện (94,3%)

Bảng 3.4: Đặc điểm về học tập của sinh viên (n=209)

	Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Điểm trung bình (Điểm thấp nhất là 5,5 điểm, cao nhất là 8,8 điểm, điểm trung bình là $7,3 \pm 0,5$)	< 7,0	64	30,6
	7,0 – 7,9	122	58,4
	≥ 8,0	23	11,0

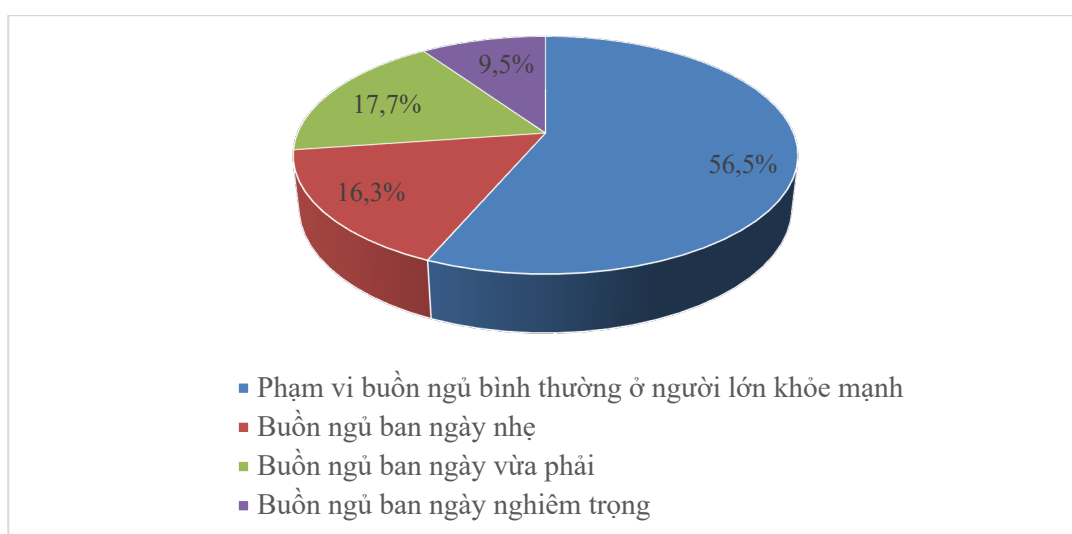
Nhận xét: Điểm trung bình của SV phần lớn nằm trong khoảng từ 7,0–7,9 và trung bình là $7,3 \pm 0,5$ điểm.

3.1. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng



Biểu đồ 3.1. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên (n=209)

Nhận xét: Gần 2/3 đối tượng nghiên cứu có chất lượng giấc ngủ tốt (63,6%) và hơn 1/3 sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém, chiếm tỷ lệ 36,4%.



Biểu đồ 3.2. Tỷ lệ sinh viên có cơn buồn ngủ ban ngày (n=209)

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên có cơn buồn ngủ ban ngày ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất với 56,5%, các tỷ lệ buồn ngủ nhẹ và vừa phải thấp hơn (lần lượt là 16,3% và 17,7%). Tỷ lệ sinh viên có mức độ buồn ngủ nghiêm trọng thấp nhất với 9,6%.

4. BÀN LUẬN:

4.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Số ĐTNC của chúng tôi là 209 SV, đạt 79,8% tổng số sinh viên điều dưỡng

chính quy của Trường Đại học Thăng Long, đảm bảo tính đại diện. Tỷ lệ nữ giới cao gấp 7 lần nam giới (87,6% so với 12,4%). Kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đương với kết quả NC của Ngô Thị Huyền với tỉ lệ sinh viên

điều dưỡng nữ chiếm 79,1% [2]. Tỷ lệ này phù hợp với tỷ lệ chung sinh viên điều dưỡng và nhân lực điều dưỡng tại các trường và các cơ sở y tế Việt Nam hiện nay.

Phần lớn SV trong nghiên cứu của chúng tôi ở nội thành (67,9%) với trên 80% sinh viên có điều kiện kinh tế ở mức đủ và khá giả. Nơi sinh sống chủ yếu là ở phòng/nhà thuê hoặc nhà riêng (43,1% - 43,3%). Kết quả này phù hợp với đặc điểm chung của sinh viên Trường Đại học Thăng Long với số sinh viên sống ở nội thành chiếm tỷ lệ lớn để thuận lợi hơn cho việc học lý thuyết và đi thực hành tại các bệnh viện trong khu vực nội thành Hà Nội.

Gần 1/3 SV có đi làm thêm (32,5%) với thời gian đi làm thêm trung bình là $1,6 \pm 2,7$ tiếng/ ngày. Sinh viên điều dưỡng ngày càng năng động và muốn có được nhiều trải nghiệm cũng như có thêm thu nhập thông qua việc làm thêm sau giờ học. Tỷ lệ này cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Ngô Thị Huyền (23%) và Trần Phan Thanh Hiếu (17%) [1], [2]. Với cường độ học tập khá căng thẳng kèm theo lịch trực lâm sàng tại các bệnh viện, những sinh viên đi làm thêm có khả năng có nhiều áp lực hơn. Sự khác biệt giữa các NC có thể do sự khác nhau về thời gian và địa điểm nghiên cứu.

Về lối sống của sinh viên, nghiên cứu cho thấy phần lớn SV không có thói quen tập thể dục (68,9%). Tỷ lệ này cao hơn so với nghiên cứu của Brick

(33,4%) [7]. Với lịch học khá đặc thù (sáng thực tập lâm sàng tại bệnh viện, chiều học lý thuyết tại trường) và thời gian làm thêm trung bình $1,6 \pm 2,7$ giờ/ngày; thời gian sử dụng mạng xã hội trung bình là $5,8 \pm 3,3$ tiếng/ngày, sinh viên điều dưỡng hiện nay chưa thực sự nhận thức được vai trò của việc tập thể dục và chưa có nhiều thời gian dành cho việc tập thể dục.

Tỷ lệ sinh viên có sử dụng rượu bia và thuốc lá lần lượt là 14,4% và 7,2%, sử dụng caffein chiếm tỷ lệ 49,8%, cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Brick [7]. Tỷ lệ sinh viên hút thuốc lá trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Trần Đức Sĩ tại Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch - với 0,69% sinh viên hút thuốc lá [5] và 23% sinh viên sử dụng cà phê thường xuyên. Không tập thể dục, sử dụng các chất kích thích như rượu bia, thuốc lá có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe cũng như chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

SV trong nghiên cứu của chúng tôi cũng có thời gian sử dụng mạng xã hội tương đối dài, trung bình là $5,8 \pm 3,3$ tiếng/ngày. Trong các mục đích sử dụng, 94,3% sinh viên dùng để trò chuyện; 87,1% sinh viên dùng để nghe nhạc, xem phim; 78,9% sinh viên dùng cho mục đích học tập...Tỷ lệ này trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn kết quả nghiên cứu của Trần Đức Sĩ, theo đó, có 75,3% sinh viên sử dụng mạng xã hội để trò chuyện, 53% dùng để xem video clip giải trí và chỉ có 55,3% sinh

viên dùng với mục đích học tập [5]. Sự khác biệt này có thể lý giải là do thời gian nghiên cứu khác nhau. Nghiên cứu của chúng tôi được tiến hành sau đại dịch COVID-19. Một nghiên cứu về ảnh hưởng của đại dịch COVID-19 năm 2022 trên sinh viên đã chỉ ra rằng, hầu hết sinh viên học bằng hình thức trực tuyến; có 94,5% sinh viên tham gia nghiên cứu cho biết mình sử dụng điện thoại, máy tính để liên lạc, giao tiếp với mọi người, 45,3% sử dụng các thiết bị điện tử có kết nối internet để đọc tin tức vào mạng xã hội [3]. Những điều kiện này có thể lý giải cho việc sinh viên hình thành thói quen sử dụng thiết bị điện tử hay internet dẫn đến thời gian sử dụng tương đối dài.

4.2. *Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên*

Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Điều dưỡng Đại học Thăng Long là 36,4%, tương đương với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Trâm (35,4%), nhưng thấp hơn so với nghiên cứu của Ngô Thị Huyền (45,5%), Trần Phan Thanh Hiếu (58,5%) [1], [2],[4]. Các nghiên cứu trên cho thấy tỷ lệ sinh viên Y khoa có chất lượng giấc ngủ kém chiếm tỉ lệ khá cao. Điều này có thể được giải thích do sinh viên y khoa có thời gian học kéo dài và căng thẳng, hầu hết đều học cả ngày. Bên cạnh việc học lý thuyết và labo, sinh viên còn phải đi thực hành lâm sàng tại các bệnh viện, tham gia trực đêm, với lịch học và lịch thi khá dày. Với khối lượng kiến thức lớn, sinh viên y khoa phải dành nhiều

thời gian cho việc học và đi thực hành lâm sàng. Ngoài ra, tỷ lệ sinh viên gặp các vấn đề như stress, lo âu, trầm cảm cũng chiếm tỉ lệ khá cao. Sự khác nhau về tỷ lệ sinh viên có rối loạn giấc ngủ trong các nghiên cứu này có thể là do đối tượng nghiên cứu của chúng tôi tuy cùng là sinh viên Y khoa nhưng khác nhau ở các chuyên ngành và ở những thời điểm khác nhau, cách chọn mẫu khác nhau nên có thể sẽ có những sự khác biệt nhất định. Nghiên cứu của chúng tôi sử dụng phương pháp chọn mẫu toàn bộ trên đối tượng sinh viên điều dưỡng từ năm 1 đến năm thứ 4 của trường, trong khi nghiên cứu của Trần Phan Thanh Hiếu thực hiện thông qua khảo sát trực tuyến trên đối tượng sinh viên Y đa khoa năm thứ 6 [1]. Sinh viên Y đa khoa năm thứ 6 có chất lượng giấc ngủ kém hơn có thể do là sinh viên năm cuối nên phải chịu nhiều áp lực hơn về việc thi tốt nghiệp, thi bác sĩ nội trú và áp lực của việc ra trường đúng thời hạn. Nghiên cứu của Ngô Thị Huyền sử dụng phương pháp chọn mẫu nhiều giai đoạn trên đối tượng sinh viên Y đa khoa và Răng hàm mặt năm thứ 1 đến năm thứ 5 của Trường Đại học Đại Nam [2].

5. KẾT LUẬN

Hơn 1/3 sinh viên điều dưỡng chính quy Trường Đại học Thăng Long có điểm PSQI lớn hơn 5, thể hiện chất lượng giấc ngủ kém (36,4%); số sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt chiếm tỷ lệ 63,6%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Trần Phan Thanh Hiếu, Cao Nguyễn Hoài Thương và Hồ Nguyễn Anh Tuấn (2022), Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch và các yếu tố liên quan. Hội nghị Khoa học toàn quốc lần thứ X - Sức khỏe nghề nghiệp và môi trường hợp tác cùng phát triển.
- [2] Ngô Thị Huyền (2022), Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. Tạp chí Y học Việt Nam. 516(2).
- [3] Đoàn Thị Nga (2022), Tác động của đại dịch Covid-19 đến sức khỏe tâm thần của sinh viên khối ngành sức khỏe Trường Đại học Đại Nam năm 2021-2022. Tạp chí Y học Việt Nam. 519(1).
- [4] Nguyễn Thị Bích Trâm (2020), Nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng. Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Duy Tân. 6(43): p. 2020.
- [5] Trần Đức Sĩ (2021), Chất lượng giấc ngủ và thói quen sinh hoạt của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. Tạp chí Y học Việt Nam. 509(2).
- [6] Belingheri M, Pellegrini A, Facchetti R et al (2020). Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. Occupational Medicine. 70(2): p. 127-130.
- [7] Cameron A Brick, Darbi L Seely, Tonya M Palermo et al (2010). Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. Behav Sleep Med. 8(2): p. 113-21.
- [8] Jiang XL, Zheng XY, Yang J et al. (2015). A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. 129(12): p. 1579-1584.
- a. Kimberly Truong and Suni Eric (2023). Sleep Statistics. 2023. Sleep Foundation. Accessed on June 9th 2023 at <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>.