

DOI: 10.58490/ctump.2024i82.3189

**KIẾN THỨC – THỰC HÀNH VỆ SINH GIẤC NGỦ
TRÊN SINH VIÊN NGÀNH Y HỌC CỔ TRUYỀN
TẠI ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH NĂM 2024**

Nguyễn Thị Vân Hà, Nguyễn Thái Linh, Cao Thị Thúy Hà*

Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

**Email: thuyhacao@ump.edu.vn*

Ngày nhận bài: 30/9/2024

Ngày phản biện: 22/11/2024

Ngày duyệt đăng: 25/12/2024

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Hiện nay vấn đề rối loạn giấc ngủ ngày càng phổ biến, chất lượng giấc ngủ kém ảnh hưởng nhiều đến con người. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ có nhiều cách, trong đó vệ sinh giấc ngủ là một phương pháp đem lại hiệu quả cao. Nghiên cứu nhằm mục đích khảo sát kiến thức – thực hành vệ sinh giấc ngủ trên sinh viên ngành Y học cổ truyền. **Mục tiêu nghiên cứu:** 1. Xác định tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền có kiến thức tốt về vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHAPS. 2. Xác định tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHI. 3. Xác định các mối liên quan đến vệ sinh giấc ngủ của sinh viên ngành Y học cổ truyền. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu quan sát, cắt ngang mô tả. Cỡ mẫu 517 sinh viên ngành Y học cổ truyền Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh được chọn theo phương pháp lấy mẫu cụm và thuận tiện. **Kết quả:** Trong tổng số 517 sinh viên, có 12/13 câu hỏi có tỷ lệ trả lời đúng chiếm trên 50%, có 258 sinh viên có kiến thức tốt về vệ sinh giấc ngủ, chiếm 49,9%. Có 133 sinh viên thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ, chiếm tỷ lệ 25,7%. Mối liên quan đến thực hành vệ sinh giấc ngủ bao gồm giới tính với $p = 0,020$ và chất lượng giấc ngủ với $p < 0,001$. **Kết luận:** Trong tổng số 517 sinh viên, có 258 sinh viên có kiến thức tốt về vệ sinh giấc ngủ, chiếm tỷ lệ 49,9%, và 133 sinh viên thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ, chiếm tỷ lệ 25,7%. Các mối liên quan đến vệ sinh giấc ngủ của sinh viên bao gồm giới tính và chất lượng giấc ngủ.

Từ khóa: Vệ sinh giấc ngủ, chất lượng giấc ngủ, sinh viên học cổ truyền.

ABSTRACT

**KNOWLEDGE – PRACTICE SLEEP HYGIENE IN TRADITIONAL
MEDICINE STUDENTS OF UNIVERSITY OF MEDICINE AND
PHARMACY AT HO CHI MINH CITY IN 2024**

Nguyen Thi Van Ha, Nguyen Thai Linh, Cao Thi Thuy Ha*

University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh city

Background: Nowadays, sleep disorders are increasingly common, and bad sleep quality affects people. Sleep protection is one of the highly effective methods for improving sleep quality in many ways. The study aimed to investigate the research formula - implementing actions to protect sleep for students majoring in Traditional Medicine. **Objectives:** 1. To determine the percentage of Traditional medicine students with good sleep hygiene knowledge hygiene according to the SHAPS scale. 2. To determine the percentage of Traditional Medicine students who practice good sleep hygiene according to the SHI scale. 3. To determine the relationships with sleep hygiene among Traditional Medicine students. **Material and methods:** A cross-sectional descriptive was conducted on 517 Traditional Medicine students at University of Medicine and Pharmacy in Ho Chi Minh City which was selected according to cluster and systematic sampling methods. Determining the percentage of good knowledge and practice of good sleep hygiene of Traditional Medicine students

and relationships with sleep hygiene. **Results:** Of the total 517 students participating in the survey, regarding the characteristics of sleep hygiene knowledge, 12/13 questions had a correct answer with rate of over 50%, there were 258 students with good knowledge of sleep hygiene, accounting for 49.9%. Regarding the characteristics of practicing sleep hygiene, there were 133 students who practice good sleep hygiene, accounting for 25.7%. The association with sleep hygiene practices was gender with $p\text{-value} = 0.020$ and sleep quality with $p\text{-value} < 0.001$. **Conclusions:** Of the total 517 students surveyed, there were 258 students with good knowledge of sleep hygiene, accounting for 49.9%, and 133 students who practice good sleep hygiene, accounting for 25.7%. Correlates of student sleep hygiene include gender and sleep quality.

Keywords: Sleep hygiene, sleep quality, traditional medicine students.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là trạng thái sinh lý tự nhiên của cơ thể có chu kỳ ngày đêm và đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình của cơ thể, nhận thức và tâm lý [1]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cùng với các tổ chức khác đã nhận ra tầm quan trọng của giấc ngủ và mối tương quan trực tiếp của nó với sức khỏe. Theo WHO, con người dùng 1/3 cuộc đời để ngủ và khuyến nghị rằng người lớn nên ngủ trung bình từ 7 đến 9 giờ mỗi đêm. Sự giảm số giờ ngủ và chất lượng giấc ngủ có ảnh hưởng trực tiếp đến lối sống. Tuy nhiên, hiện nay vấn đề rối loạn giấc ngủ ngày càng phổ biến, đặc biệt trên đối tượng sinh viên. Theo các nghiên cứu gần đây ghi nhận, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém trên toàn cầu là 52,7% [2]. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ có nhiều phương pháp, trong đó vệ sinh giấc ngủ là một trong những phương pháp dễ thực hiện và đem lại hiệu quả cao. Vệ sinh giấc ngủ là liệu pháp nhận thức hành vi (CBT-I) để điều trị các vấn đề liên quan giấc ngủ. Việc khảo sát kiến thức và thực hành vệ sinh giấc ngủ sẽ giúp hỗ trợ cho sinh viên nhận thức được tình trạng hiện tại của mình, từ đó thay đổi để cải thiện chất lượng giấc ngủ, tránh các tác hại gây ra do chất lượng giấc ngủ kém. Chính vì thế, nghiên cứu “Khảo sát kiến thức - thực hành vệ sinh giấc ngủ trên sinh viên ngành Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện với các mục tiêu: Xác định tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh có kiến thức tốt vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHAPS. Xác định tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHI. Xác định các mối liên quan đến vệ sinh giấc ngủ của sinh viên ngành Y học cổ truyền.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên ngành Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh năm học 2023 – 2024.

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Sinh viên đủ trên 18 tuổi đang học ngành Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược TPHCM và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên không hoàn thành bảng câu hỏi nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu quan sát, mô tả cắt ngang.

- **Cỡ mẫu:** Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ, cỡ mẫu tối thiểu là $N \geq 384$ sinh viên.

- **Kỹ thuật chọn mẫu:** Sử dụng phương pháp chọn mẫu cụm theo năm học kết hợp chọn mẫu thuận tiện.

- **Quy trình thực hiện:** Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 01 đến tháng 05 năm 2024 tại Khoa Y học cổ truyền, Đại học Y Dược TPHCM.

Thu thập số liệu bằng bảng câu hỏi khảo sát gồm 4 phần:

Phần A: Các thông tin cá nhân bao gồm tuổi, giới tính, năm học, tiền sử bệnh lý rối loạn giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ theo thang đo PSQI [3].

Phần B: Bảng câu hỏi về kiến thức vệ sinh giấc ngủ của sinh viên theo thang đo SHAPS [4].

Phần C: Bảng câu hỏi về thực hành vệ sinh giấc ngủ của sinh viên theo thang đo SHI [5].

Sau khi thu thập đủ số liệu, số liệu sẽ được nhập và lưu trữ bằng phần mềm Microsoft Office Excel 365 và phân tích bằng phần mềm SPSS 29.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu đã thông qua Hội đồng Đạo đức trong Nghiên cứu Y Sinh học Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh số 70/HĐĐĐ-ĐHYD ngày 09/01/2024.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc tính mẫu nghiên cứu

Bảng 1. Đặc tính mẫu nghiên cứu

	Đặc điểm	Tần số (n=517)	Tỷ lệ (%)
Nhóm tuổi	≤ 20 tuổi	185	35,8
	21-23 tuổi	247	47,8
	≥ 24 tuổi	85	16,4
Giới tính	Nữ	354	68,5
	Nam	163	31,5
Năm học	Năm 1	114	22,1
	Năm 2	96	18,5
	Năm 3	83	16,1
	Năm 4	93	18
	Năm 5	75	14,5
	Năm 6	56	10,8
Tiền sử bệnh lý RLGN	Có	54	10,4
	Không	463	89,6
CLGN	Tốt	255	49,3
	Kém	262	50,7

Nhận xét: Độ tuổi chủ yếu là nhóm tuổi từ 21-23 tuổi, chiếm 47,8%. Nữ giới chiếm gần hai phần ba 68,5%. Sinh viên Năm 1 tham gia nhiều nhất chiếm tỷ lệ 22,1%; sinh viên Năm 6 thấp nhất với tỷ lệ 10,8%. Gần một nửa sinh viên 49,3% có chất lượng giấc ngủ kém.

3.2. Đặc điểm kiến thức vệ sinh giấc ngủ

Bảng 2. Tần số, tỷ lệ trả lời đúng

Đặc tính	Tần số (n=517)	Tỷ lệ (%)
Ngủ vào ban ngày	152	29,4
Đi ngủ khi bụng đói	358	69,2
Đi ngủ khi khát nước	399	77,2
Hút thuốc nhiều hơn một gói một ngày	493	95,4
Sử dụng thuốc ngủ thường xuyên (kê đơn hoặc không kê đơn)	493	95,4
Tập thể dục cường độ cao trong vòng 2 giờ trước khi ngủ	393	76

Đặc tính	Tần số (n=517)	Tỷ lệ (%)
Thời lượng ngủ mỗi đêm như nhau	376	72,7
Dành thời gian thư giãn trước khi ngủ	481	93
Dùng thực phẩm, đồ uống, thuốc chứa caffein trong vòng 4 giờ trước khi ngủ	436	84,3
Tập thể dục vào buổi chiều hoặc đầu giờ buổi tối	290	56,1
Thời gian thức dậy cố định mỗi ngày	438	84,7
Thời gian đi ngủ cố định mỗi đêm	447	86,5
Uống 3 ly rượu (bia, đồ uống chứa cồn) vào buổi tối	409	79,1

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên trả lời đúng các hành vi có hại cho giấc ngủ thấp nhất là “Ngủ vào ban ngày” (29,4%), các nội dung chiếm tỷ lệ cao trên 90% là ”Hút thuốc nhiều hơn một gói một ngày” (95,4%), “Sử dụng thuốc ngủ thường xuyên” (95,4%). Tỷ lệ sinh viên trả lời đúng các hành vi có lợi cho giấc ngủ thấp nhất là “Tập thể dục vào buổi chiều hoặc đầu giờ buổi tối” (56,1%), cao nhất là “Dành thời gian thư giãn trước khi ngủ (93%).

Bảng 3. Đánh giá kiến thức vệ sinh giấc ngủ

Kiến thức VSGN	Tần số (n=517)	Tỷ lệ (%)
Kém (24 - 39 điểm)	58	11,2
Trung bình (19 - 23 điểm)	201	38,9
Tốt (13 – 18 điểm)	258	49,9

Nhận xét: Gần một nửa số sinh viên có kiến thức tốt về VSGN với tỷ lệ 49,9%, sinh viên có kiến thức kém chiếm tỷ lệ thấp 11,2%.

3.3. Đặc điểm thực hành vệ sinh giấc ngủ

Bảng 4. Đặc điểm thực hành vệ sinh giấc ngủ

Đặc điểm	Có n (%)	Không n (%)
Mỗi ngày đi ngủ vào những thời điểm khác nhau	442 (85,5)	75 (14,5)
Mỗi ngày thức dậy vào những thời điểm khác nhau	403 (77,9)	114 (22,1)
Sử dụng rượu, thuốc lá hoặc caffein trong vòng 4 giờ trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy	106 (20,5)	411 (79,5)
Trước khi đi ngủ thường làm những việc có thể giúp mình tỉnh táo	410 (79,3)	107 (20,7)
Đi ngủ với tâm trạng tiêu cực	289 (55,9)	228 (44,1)
Ngủ trên một chiếc giường không thoải mái	126 (24,4)	391 (75,6)
Ngủ trong một căn phòng không thoải mái	124 (24)	393 (76)
Có những giấc ngủ ngắn từ 2 tiếng trở lên vào ban ngày	296 (57,3)	221 (42,7)
Trước khi đi ngủ khoảng 1 giờ thường tập thể dục đến mức đổ mồ hôi	53 (10,3)	464 (89,7)
Làm một số công việc quan trọng trước khi đi ngủ	387 (74,9)	130 (25,1)
Khi đang nằm trên giường tôi suy nghĩ, lập kế hoạch hoặc băn khoăn lo lắng về điều gì đó	392 (75,8)	125 (24,2)
Mỗi tuần thường ngủ nhiều hơn mức cần thiết khoảng hai đến ba lần	292 (56,5)	225 (43,5)
Ngoài dùng cho việc ngủ hay quan hệ tình dục, còn sử dụng giường cho các mục đích khác	363 (70,2)	154 (29,8)

Nhận xét: Sinh viên có lịch trình ngủ không đều đặn, có hơn hai phần ba sinh viên mỗi ngày đi ngủ và thức dậy vào các thời điểm khác nhau, tỷ lệ lần lượt là 85,5% và 77,9%.

Hơn một nửa sinh viên đi ngủ với tâm trạng tiêu cực (55,9%), 79,3% sinh viên trước khi đi ngủ thường làm những việc có thể giúp mình tỉnh táo.

Bảng 5. Đánh giá thực hành vệ sinh giấc ngủ

Thực hành VSGN	Tần số (n=517)	Tỷ lệ (%)
Tốt (< 5,5 điểm)	133	25,7
Kém (≥ 5,5 điểm)	384	74,3

Nhận xét: Có 133 sinh viên chiếm 25,7% có thực hành VSGN tốt.

3.4. Các mối liên quan đến thực hành vệ sinh giấc ngủ

Bảng 6. Các mối liên quan đến thực hành vệ sinh giấc ngủ

Đặc điểm		Thực hành VSGN (%)		p	PR (KTC 95%)
		Kém (n=384)	Tốt (n=133)		
Giới tính	Nữ (n=354)	274 (77,4)	80 (22,6)	0,020	1,68 (1,08 – 2,60)
	Nam (n=163)	110 (67,5)	53 (32,5)		1
CLGN	Kém (n=262)	216 (56,3)	168 (43,7)	< 0,001	1,63 (1,26 – 2,09)
	Tốt (n=255)	46 (34,6)	87 (65,4)		1

Kiểm định Chi bình phương

Nhận xét: Sinh viên thực hành VSGN kém có CLGN kém cao gấp 1,63 lần so với sinh viên thực hành VSGN tốt và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$; KTC 95%: 1,26 – 2,09).

Giới nữ có thực hành VSGN kém cao hơn giới nam 1,68 lần (KTC 95%: 1,08 -2,60).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Đặc tính đối tượng nghiên cứu

Độ tuổi chủ yếu của sinh viên tham gia nghiên cứu là 21 tuổi (thấp nhất là 19 tuổi và cao nhất là 36 tuổi), trong đó nhóm tuổi từ 21-23 tuổi chiếm đa số (47,8%), đa phần đối tượng tham gia nghiên cứu là giới nữ, chiếm 68,5%; tỷ lệ sinh viên các năm học phân bố khá đồng đều, dao động trong khoảng 10-21%, các năm học đều lấy đủ số lượng mẫu đề ra. Thấp nhất là năm 6 với 10,8%. Các kết quả đều tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Phụng [5] tại Đại học Y Dược TPHCM.

4.2. Đặc điểm kiến thức vệ sinh giấc ngủ

Trong tổng số 13 câu hỏi, có đến 12/13 câu có tỷ lệ trả lời đúng dao động từ 56 – 96%. Đa phần sinh viên đều có kiến thức đúng khi nhận biết các hành vi nào có lợi hay có hại đến sức khỏe, như: 69,2% số sinh viên trả lời đúng đi ngủ khi bụng đói sẽ có hại, 77,2% trả lời đúng đi ngủ khi khát nước sẽ có hại, 95,4% trả lời đúng hút thuốc nhiều hơn một gói một ngày sẽ có hại, 95,4% trả lời đúng sử dụng thuốc ngủ thường xuyên sẽ có hại,... Tuy nhiên, kết quả ghi nhận có 70,6% sinh viên cho rằng ngủ vào ban ngày có lợi cho sức khỏe mà không biết đây là sai. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Lorna KP Suen [6] với tỷ lệ là 70,1%. Điều này phù hợp với thực trạng sinh viên cũng như người dân sinh sống tại Việt Nam, đa số đều có thói quen ngủ trưa.

Nghiên cứu sử dụng thang ngưng cắt Bloom's chia mức độ kiến thức thành 3 mức độ [7]. Kết quả ghi nhận có 49,9% sinh viên có kiến thức tốt về VSGN. Sinh viên có kiến thức kém về VSGN chỉ chiếm 11,2%. Điều này cho thấy rằng sinh viên có một nền tảng kiến thức khá tốt về VSGN.

4.3. Đặc điểm thực hành vệ sinh giấc ngủ

Trong các thành phần VSGN kết quả nghiên cứu ghi nhận, thành phần lịch trình ngủ không đều đặn là vấn đề nổi bật nhất. Thông kê cho thấy đa số sinh viên đi ngủ và thức dậy vào những thời điểm khác nhau, lần lượt chiếm các tỷ lệ là 85,5% và 77,9%. Kết quả này cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Phụng [5], tỷ lệ lần lượt là 63,1% và 52,4%.

Nghiên cứu cũng ghi nhận tỷ lệ sinh viên có trạng thái phấn khích trước khi ngủ như: Trước khi đi ngủ thường làm những việc có thể giúp mình tỉnh táo; Đi ngủ với tâm trạng tiêu cực lần lượt là 79,3% và 55,9%. Kết quả này cao hơn so với kết quả trong nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Phụng [5], cụ thể: tỷ lệ làm những việc tỉnh táo cao hơn (63,1%); tỷ lệ đi ngủ với tâm trạng tiêu cực cao hơn (33,5%). Giải thích điều này do trong thời gian thực hiện nghiên cứu, có một số lớp vẫn còn trong kì thi, dẫn đến tình trạng sinh viên thường làm những việc có thể giúp mình tỉnh táo để ôn tập và đi ngủ với tâm trạng không tốt vì lo âu thi cử. Nghiên cứu của Vũ Thị Mến [8] tại Khoa Y học cổ truyền Đại học Y Dược TPHCM cũng ghi nhận trong tổng số sinh viên tham gia nghiên cứu, tỷ lệ sinh viên lo âu thi cử chiếm 45,1%. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng yếu tố học tập là yếu tố gây lo lắng nhiều nhất, chiếm rất cao (84,7%). Những điều này sẽ ảnh hưởng đến vệ sinh giấc ngủ của sinh viên.

Thang đo SHI có độ nhạy và độ đặc hiệu tại điểm cắt 5,5 lần lượt là 52,9% và 75,8%. [5]. Trong tổng số 517 sinh viên tham gia nghiên cứu, có 25,7% sinh viên có thực hành VSGN tốt. Kết quả này thấp hơn so với kết quả của Nguyễn Thị Như Phụng (39,5%). Kết quả cũng thấp hơn so với kết quả trong nghiên cứu Shimaa Abd và cộng sự [9] (52%). Nguyên nhân đến sự khác biệt này có thể thời điểm lấy mẫu trùng với kì thi. Việc lo âu thi cử gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của sinh viên. Ngoài ra, việc sắp xếp thời gian học tập không hợp lý có thể dẫn đến sinh viên phải dành thời gian để ôn tập, học bài kéo dài, sinh viên phải giảm thời lượng ngủ. Hoặc sẽ làm một số việc giúp mình tỉnh táo, sử dụng các thức ăn, thức uống chứa caffein để tỉnh táo. Những hành vi đó dẫn đến thực hành vệ sinh giấc ngủ kém.

4.4. Các mối liên quan đến vệ sinh giấc ngủ

Kết quả nghiên cứu cho thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa thực hành VSGN và CLGN. Cụ thể, sinh viên thực hành VSGN kém sẽ có tỷ lệ CLGN kém cao gấp 1,63 lần so với sinh viên thực hành VSGN tốt ($p < 0,001$; KCT 95%: 1,26 – 2,09). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Phụng, sinh viên thực hành VSGN kém có tỷ lệ CLGN kém cao gấp 1,37 lần với sinh viên thực hành VSGN tốt. Kết quả cũng tương đồng với các nghiên cứu nước ngoài như nghiên cứu của Shimaa Abd và cộng sự [9], đều kết luận rằng có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa thực hành VSGN và CLGN. Như vậy, thực hành VSGN thật sự quan trọng đối với CLGN.

Qua hồi cứu y văn, các nghiên cứu về thực hành VSGN đều chưa ghi nhận có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa giới tính và VSGN, như nghiên cứu của Shimaa Abd và cộng sự [9], Awopeju và cộng sự [10], Alshahrani & Al Turki [11]. Giải thích điều này có thể vì giới nữ có nhiều thói quen xấu ảnh hưởng đến vệ sinh giấc ngủ hơn giới nam như dùng giường cho những việc khác ngoài ngủ, thói quen ăn uống các thực phẩm chứa caffein, tập thể dục đến mức đổ mồ hôi trước ngủ hoặc do tâm trạng tiêu cực vì lo âu dẫn đến khó thư giãn trước khi ngủ. Nghiên cứu của Vũ Thị Mến [8] tại Khoa Y học cổ truyền Đại học Y Dược TPHCM cho thấy tỷ lệ giới nữ có tình trạng lo âu cao gấp 1,1 lần so với giới nam.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cắt ngang trên 517 sinh viên ngành Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược TPHCM về Kiến thức - thực hành vệ sinh giấc ngủ, kết quả thu được như sau: Tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền có kiến thức tốt về vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHAPS là 49,9%. Tỷ lệ sinh viên ngành Y học cổ truyền thực hành tốt vệ sinh giấc ngủ theo thang đo SHI là 25,7%. Các mối liên quan đến vệ sinh giấc ngủ: Giới tính, chất lượng giấc ngủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mai Phương Thảo. Sinh lý học Y khoa. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh .2023.380-392. Sinh lý thần kinh cấp cao.
 2. Wen-Wang Rao, Wen Li, Han Qi, Liu Hong, Chao Chen, et al. Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. *Sleep and Breathing*. 2020(24),1151-65. doi:10.1007/s11325-020-02020-5.
 3. Tô Minh Ngọc. Tính tin cậy và tính giá trị của chỉ báo chất lượng giấc ngủ PITTSBURGH phiên bản tiếng Việt. Luận văn Thạc sỹ. Đại học Y dược Thành Phố Hồ Chí Minh. 2013.
 4. Lê Văn Cường, Trương Tuấn Anh. Đánh giá chất lượng giấc ngủ của người bệnh trầm cảm điều trị ngoại trú tại bệnh viện tâm thần nam định năm 2022. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2022.524(1B),69-73. <https://doi.org/10.51298/vmj.v524i1B.4730>
 5. Nguyễn Thị Như Phụng. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan trên sinh viên khoa Y học cổ truyền đại học Y dược TPHCM. Luận văn tốt nghiệp. Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh. 2023.
 6. Lorna K P Suren, Wilson W S Tam, K L Hon. Association of sleep hygiene-related factors and sleep quality among university students in Hong Kong. *Hong Kong Med J*.2010.16(3).180-5. PMID: 20519753.
 7. Bloom, Benjamin S. Learning for Mastery. Instruction and Curriculum. Regional Education Laboratory for the Carolinas and Virginia, Topical Papers and Reprints, Number 1. Evaluation comment.1968.1(2).12. <https://eric.ed.gov/?id=ED053419>
 8. Vũ Thị Mến. Khảo sát thực trạng lo âu và các yếu tố liên quan đến lo âu trên sinh viên khoa Y học cổ truyền Đại học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh. Luận văn tốt nghiệp. Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh. 2023.
 9. Shima Abd El Razek Younis Bakheet. S. Sleep Hygiene Awareness, Sleep Hygiene Practice, and Sleep Quality among public secondary school students at Minia district, Egypt. *Egyptian Journal of Health Care*. 2022.13(4),1148-59. doi:10.21608/ejhc.2022.267161.
 10. O.F. Awopeju, A. Adewumi, A. Adewumi, O. Adeboye, A. Adegboyega. Sleep Hygiene Awareness, Practice, and Sleep Quality Among Nigerian University Students. *American Thoracic Society*. 2020; A4136-A4136. https://doi.org/10.1164/ajrccm-conference.2020.201.1_MeetingAbstracts.A4136.
 11. Alshahrani, Mohsin, Al Turki, Yousef. Sleep hygiene awareness: Its relation to sleep quality among medical students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of family medicine and primary care*. 2019.8(8), 26-28. 10.4103/jfmpc.jfmpc_359_19.
-