



Optimalisasi Urikkes Werving Guna Mendukung Kesiapan Fisik dan Mental Prajurit dalam Rangka Melaksanakan Tugas Pokok TNI AL

Indriani Maria Rumondang Hutagalung^{*1}, Baharudin Anwar², Muhammad Irfan Ilmi³

^{1,2,3}Sekolah Staf dan Komando Angkatan Laut, Indonesia

E-mail: alexindria01@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-09-10 Revised: 2025-10-15 Published: 2025-11-06 Keywords: <i>Health Screening; Physical Readiness; Mental Readiness; Military Recruitment; Maritime Defence.</i>	His study explores the strategic role of health screening in the recruitment of Indonesian Navy (TNI AL) personnel, emphasising its function in preparing physically and mentally fit human resources for maritime operations. Health screening is not limited to an administrative requirement but serves as a fundamental pillar in developing a professional and resilient naval force. Using a literature review method, this study examines relevant scientific publications, prior research, and official military health documents. Findings highlight that comprehensive screening covering both physical and mental aspects enhances operational readiness, lowers medical absenteeism, and reduces mission failure risks. Physical assessment focuses on strength, endurance, cardiopulmonary health, and freedom from chronic illness, while mental assessment emphasises emotional stability, stress resilience, and psychological adaptability. The integration of modern medical technology, digital psychological tools, and continuous health monitoring is recommended as best practice. Optimising urikkes werving in recruitment is thus a strategic measure to ensure combat readiness, strengthen core naval tasks, and reinforce Indonesia's maritime defence posture in the face of complex global challenges.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-09-10 Direvisi: 2025-10-16 Dipublikasi: 2025-11-06 Kata kunci: <i>Urikkes Werving; Kesiapan Fisik; Kesiapan Mental; Rekrutmen Militer; Pertahanan Maritim.</i>	Penelitian ini membahas peran urrikes werving sebagai instrumen strategis dalam proses rekrutmen prajurit TNI AL guna menyiapkan sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi dinamika operasi di laut. Seleksi kesehatan dipandang tidak hanya sebatas prosedur administratif, melainkan fondasi penting dalam pembangunan kekuatan militer yang profesional, modern, dan tangguh. Kajian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah publikasi ilmiah, penelitian terdahulu, serta dokumen terkait kesehatan militer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seleksi kesehatan yang komprehensif, meliputi seleksi fisik dan seleksi mental, berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan operasional, menurunkan angka absensi medis, serta meminimalkan risiko kegagalan dalam operasi. Seleksi fisik menitikberatkan pada indikator kondisi jasmani prima seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, fungsi organ vital, serta bebas dari penyakit kronis, sementara seleksi mental menekankan pada stabilitas emosi, resiliensi psikologis, dan ketahanan terhadap stres. Integrasi teknologi medis modern, instrumen psikologis digital, serta sistem monitoring berkelanjutan merupakan praktik terbaik yang direkomendasikan untuk memperkuat mekanisme seleksi. Optimalisasi urikkes werving dalam rangka rekrutmen prajurit TNI AL menjadi langkah strategis guna memastikan tercapainya kesiapan tempur, efektivitas tugas pokok, serta penguatan daya tangkal pertahanan bidang maritim Indonesia di tengah tantangan strategis yang semakin kompleks.

I. PENDAHULUAN

Tugas pokok Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut (TNI AL) menuntut kesiapan fisik dan mental prajurit yang optimal dalam pelaksanaan tugas serta menghadapi dinamika operasi, baik dalam kondisi damai maupun perang. Prajurit TNI AL tidak hanya berfungsi sebagai penjaga kedaulatan maritim, tetapi juga sebagai bagian dari kekuatan pertahanan negara yang dituntut mampu beradaptasi dengan situasi yang berat, melaksanakan operasi, serta mendukung diplomasi pertahanan maritim

(Sumarlin, Adriyanto and Warka, 2023). Dalam hal ini uji dan pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu tahapan yang penting yang menentukan keberhasilan pembinaan dan kesiapan prajurit sejak tahap awal rekrutmen (Meadows, 2025). Istilah urikes werving mengacu pada uji dan pemeriksaan kesehatan bagi calon anggota TNI Angkatan Laut yang bertujuan agar mendapatkan prajurit dengan derajat kesehatan yang optimal, sehingga mampu ditugaskan dimana saja, dalam masa tugas yang lama (Perkasal No 12 Tahun 2021). Dalam proses

rekrutmen prajurit perlu menekankan pada optimalisasi aspek kesehatan agar tidak menimbulkan permasalahan di kemudian hari. Ketidaksiapan fisik maupun mental prajurit dalam penugasan dapat memengaruhi efektivitas pelaksanaan tugas pokok TNI AL (Angkoso, 2025). Tantangan semakin kompleks ketika dihadapkan pada perubahan lingkungan strategis, meningkatnya tuntutan profesionalisme militer, serta ancaman kesehatan global seperti pandemi yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental personel (Wahjoedi, 2007). Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme urikes yang ada perlu terus disempurnakan agar selaras dengan kebutuhan operasional TNI AL.

Apabila aspek kesehatan dalam proses rekrutmen tidak dioptimalkan, maka terdapat risiko munculnya prajurit dengan kondisi fisik maupun mental yang kurang ideal untuk menghadapi dinamika penugasan (Hurtado, 2025). Hal ini bukan hanya berdampak pada individu prajurit, melainkan juga pada kinerja satuan secara keseluruhan. Kegagalan dalam menyiapkan sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan resilien dapat menghambat pencapaian tugas pokok TNI AL, serta melemahkan daya tangkal dalam pertahanan maritim Indonesia. Untuk mengatasi persoalan tersebut, diperlukan strategi dalam optimalisasi urikes werving yang komprehensif. Upaya ini mencakup penguatan standar pemeriksaan kesehatan, peningkatan kualitas sumber daya manusia kesehatan, kelengkapan sarana dan prasarana pemeriksaan, serta dukungan dari institusi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan kebijakan dalam proses rekrutmen prajurit TNI AL, khususnya dalam bidang kesehatan. Dengan adanya optimalisasi pada tahap seleksi, maka prajurit yang direkrut tidak hanya memenuhi kriteria administratif dan fisik, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang memadai untuk menghadapi berbagai bentuk dinamika penugasan di lapangan. Hasil kajian ini dapat menjadi masukan bagi pengambil kebijakan dalam meningkatkan prajurit TNI AL, sekaligus mendukung tercapainya visi pembangunan kekuatan pertahanan laut Nasional yang profesional, modern, dan tangguh.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*), di mana sumber utama berasal dari publikasi ilmiah dan dokumen resmi yang

relevan dengan tema penelitian (Subagiya, 2023). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada penggalian, analisis, dan sintesis pengetahuan yang telah ada terkait dengan peran urikes werving dalam mendukung kesiapan fisik dan mental prajurit TNI Angkatan Laut. Tahap pertama penelitian adalah pengumpulan data sekunder yang diperoleh melalui buku-buku tentang kesehatan militer, artikel jurnal nasional maupun internasional yang dipublikasikan pada basis data akademik. Seleksi sumber dilakukan dengan memperhatikan kriteria relevansi, keterkinian (5–10 tahun terakhir diutamakan), serta kredibilitas penerbit.

Tahap kedua adalah analisis literatur, yang dilakukan melalui tiga langkah utama yaitu pertama, identifikasi dengan menelusuri dan mengklasifikasi tema-tema utama dari tiap sumber, misalnya indikator seleksi fisik, jiwa, maupun instrumen pemeriksaan, kedua perbandingan, yaitu menghubungkan temuan dari berbagai literatur untuk menemukan kesamaan, perbedaan, serta pola hubungan antara seleksi kesehatan dan kesiapan dalam pelaksanaan tugas dan ketiga sintesis, yaitu menyatukan temuan-temuan tersebut untuk membentuk pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai strategi optimalisasi urikes werving. Tahap ketiga adalah penyusunan hasil kajian, di mana informasi yang diperoleh tidak hanya dipaparkan secara deskriptif, tetapi juga dikritisi dengan melihat keterbatasan penelitian terdahulu serta relevansinya dalam konteks TNI Angkatan Laut. Penelitian dapat menghasilkan perspektif yang integratif mengenai bagaimana urikes werving berkontribusi pada kesiapan fisik dan mental prajurit, sekaligus memberikan landasan konseptual untuk pengembangan kebijakan kedepannya. Metode studi literatur ini dipandang tepat karena mampu memberikan gambaran komprehensif tanpa harus melakukan pengumpulan data primer, serta memungkinkan peneliti memanfaatkan hasil riset yang sudah teruji secara akademik untuk mendukung analisis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa *urikes werving* merupakan instrumen strategis dalam proses rekrutmen prajurit, karena berfungsi untuk menyaring calon berdasarkan kondisi fisik dan mental yang sesuai dengan tuntutan tugas militer. Uji dan pemeriksaan kesehatan meliputi

pemeriksaan fisik secara keseluruhan dan pemeriksaan penunjang berupa pemeriksaan laboratorium, pencitraan, serta uji lain untuk menilai fungsi organ-organ vital (Perkasal No 12 Tahun 2021). Pemeriksaan kesehatan jiwa bertujuan untuk memastikan bahwa calon prajurit memiliki kondisi mental yang stabil dan sehat, yang sangat diperlukan dalam mendukung tugas – tugas operasional yang berat serta kemampuan adaptasi dalam lingkungan militer yang penuh tekanan dan menuntut disiplin tinggi (Wright, 2002). Seleksi kesehatan yang dilakukan secara komprehensif terbukti mampu meningkatkan kualitas prajurit sekaligus mengurangi risiko kegagalan dalam pelaksanaan tugas. Selain faktor internal yang melekat pada individu, terdapat pula faktor eksternal yang turut memengaruhi keberhasilan seleksi, seperti lingkungan latihan yang kondusif, dukungan institusi, serta sistem monitoring kesehatan yang berkelanjutan. Dengan demikian, optimalisasi urikes tidak hanya memastikan kesiapan prajurit secara fisik dan mental, tetapi juga menjadi landasan penting dalam mencetak prajurit TNI Angkatan Laut yang profesional dan tangguh di medan penugasan. Berikut hasil temuan dari literatur dan buku;

1. Fungsi & ruang lingkup seleksi kesehatan

Literatur umum menunjukkan seleksi kesehatan mencakup pemeriksaan medis (riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, laboratorium, serta sistem kardiovaskular untuk penugasan yang berat), dan pemeriksaan psikologis (tes psikometri, screening stres/depresi, wawancara klinis). Seleksi bertujuan untuk memastikan kesiapan dalam pelaksanaan tugas (*fitness for duty*), mengurangi resiko kesehatan di lingkungan tugas, dan memilih personel yang mampu menanggung beban aktifitas fisik/mental yang berat (Nasrullah, Apriyanto and Prasetyo, 2021).

2. Komponen kesiapan fisik yang biasa dipakai dalam seleksi.

Indikator yang banyak dilaporkan yaitu Ergometri atau tes cooper/2.4 km, uji kekuatan (*push-up, sit-up*), dan indeks massa tubuh (IMT). Studi menunjukkan performa fisik berhubungan kuat dengan kelulusan seleksi dan keberhasilan tugas, khususnya pada unit-unit dengan tuntutan kebugaran fisik tinggi (misalnya *special forces*, marinir) (Royer *et al.*, 2022)

3. Komponen kesiapan mental yang diperiksa

Pemeriksaan mental meliputi skrining untuk gangguan mental (depresi, kecemasan, PTSD), pengukuran ketahanan psikologis/ketangguhan, stabilitas emosi, serta asesmen kepribadian yang relevan dengan tugas. Validitas alat screening bervariasi; beberapa studi menegaskan kemampuan skrining untuk mengidentifikasi risiko namun juga menunjukkan adanya batasan diagnostik jika hanya mengandalkan satu instrumen.(Martinage, 2008)

4. Bukti dari konteks marinir/ kapal / pelayanan laut (termasuk studi Indonesia)

Studi pada jajaran angkatan laut/civilian maritime menunjukkan stresor spesifik seperti gangguan tidur, ketegangan interpersonal di ruang sempit, paparan dalam lingkungan ekstrem, dan beban kerja yang memengaruhi kesehatan fisik & mental. Studi implementasi pemeriksaan kru di Komando Armada menunjukkan bahwa pemeriksaan medis rutin dan protokol pemeriksaan pra-berlayar penting untuk menjaga kinerja kru.(Martinage, 2008)

Pengaruh seleksi kesehatan terhadap kemampuan pelaksanaan tugas menjadi bukti tinjauan dan penelitian empiris yang menunjukkan hubungan antara hasil seleksi kesehatan yang komprehensif dan penurunan angka absensi tugas karena permasalahan kesehatan, penurunan resiko/insiden kesehatan dalam tugas operasi, serta meningkatnya kesiapan dalam pelaksanaan tugas. Beberapa penulis menekankan pentingnya monitoring berkelanjutan (bukan hanya seleksi awal) untuk menjaga kesiapan jangka panjang (Cahyanto, 2025).

Instrumen & perkembangan terbaru. Contoh instrumen yang relatif baru adalah MT-Ready (Mental Readiness Scale), yaitu alat ukur yang dirancang untuk menilai tingkat kesiapan mental prajurit dalam menghadapi transisi, tekanan operasional, maupun kondisi taktis yang penuh ketidakpastian. Instrumen ini terbukti bermanfaat dalam mengidentifikasi aspek ketangguhan psikologis, stabilitas emosi, serta kemampuan adaptasi, sehingga mampu mendukung proses seleksi yang lebih komprehensif. Program intervensi ketahanan psikologis juga berkembang pesat, antara lain melalui pendekatan *mindfulness* dan

Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Kedua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, mengurangi gejala stres, serta memperkuat resiliensi prajurit. Penerapan intervensi psikologis yang dikombinasikan dengan pelatihan fisik menghasilkan peningkatan signifikan pada kesiapan fisik dan mental, sehingga prajurit lebih siap menghadapi tuntutan operasi militer yang berat. (Tharion *et al.*, 2005).

B. Pembahasan

Hasil kajian menegaskan bahwa urikes werving dalam perekrutan prajurit TNI Angkatan Laut tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga strategis dalam membangun fondasi kesiapan pelaksanaan tugas. Urikes berfungsi sebagai mekanisme kontrol awal dalam menentukan kualitas calon prajurit, sehingga berimplikasi langsung pada keberhasilan pelaksanaan tugas maupun operasi. Urikes memiliki peran vital untuk memastikan prajurit memiliki kondisi tubuh prima yang dapat mendukung tuntutan di medan tugas, khususnya di laut. Faktor-faktor seperti kondisi fisik, fungsi organ vital serta pemeriksaan pendukung menjadi indikator penting. Menurut Widodo (2022), prajurit dengan ketahanan fisik yang baik terbukti mampu menjaga performa dalam kondisi lingkungan ekstrem, seperti perubahan cuaca mendadak, gelombang tinggi, atau operasi di laut dengan durasi panjang. Hal ini selaras dengan penelitian kesehatan militer internasional yang menekankan bahwa kondisi fisik prajurit berhubungan erat dengan efektivitas manuver taktis dan daya juang di lapangan.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan faktor kunci yang tidak dapat diabaikan. Tugas tugas dan operasi menuntut prajurit untuk menghadapi tekanan psikologis tinggi, mulai dari isolasi di kapal, tekanan akibat ancaman musuh, hingga adaptasi terhadap disiplin militer yang ketat. Penelitian terdahulu (Santosa, 2020) menekankan bahwa ketidaksiapan mental dapat menyebabkan penurunan kinerja prajurit meskipun dalam kondisi fisik yang baik. Artinya, keunggulan fisik saja tidak cukup tanpa kestabilan emosional, ketahanan terhadap stres, dan kemampuan menjaga fokus dalam situasi kritis. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa integrasi antara pemeriksaan fisik dan jiwa memberikan hasil

seleksi yang lebih komprehensif. Calon prajurit yang sehat secara jasmani tetapi tidak stabil secara mental, atau sebaliknya, berpotensi mengalami kegagalan dalam tugas (Wright, 2002). Sejalan dengan perkembangan teknologi, sarana dan prasarana yang digunakan dalam urikes semakin lengkap dan modern, memungkinkan penyajian hasil yang lebih akurat, efisien, dan terdokumentasi dengan baik (Johnsen and Laberg, 2023).

Uji dan pemeriksaan kesehatan dalam rekrutmen prajurit TNI AL pada dasarnya terbagi dalam dua aspek utama, yaitu aspek fisik dan aspek kejiwaan, yang keduanya berfungsi untuk memastikan kesiapan personel dalam menghadapi dinamika tugas pokok TNI Angkatan Laut. Setiap aspek memiliki indikator yang spesifik, tujuan yang jelas, serta dampak langsung terhadap kesiapan prajurit. Pada seleksi fisik yang dilaksanakan secara umum, indikator yang dinilai mencakup kekuatan otot, daya tahan tubuh, fungsi kardiorespirasi (paru-paru dan jantung), fungsi organ vital, serta bebas dari penyakit kronis maupun riwayat cedera (Lippy, 2025). Dampak positif dari pemenuhan indikator ini terlihat pada meningkatnya kemampuan dan daya tahan dalam pelaksanaan tugas tugas yang berat dan beresiko, serta minimnya risiko cedera maupun kelelahan.

Indikator aspek seleksi prajurit Sumber Modifikasi dari (Panglima TNI, 2020) sebagai berikut;

1. Aspek Pemeriksaan Fisik

Jenis Pemeriksaan

Tinggi Badan/Berat Badan (TB/BB), Tekanan darah, Gigi dan mulut, THT, Bedah, Kulit, Penyakit Dalam, Mata, Neurologi, Fungsi organ vital, Laboratorium, Radiologi. Tujuan Memastikan kondisi fisik optimal. Dampak terhadap Kesiapan Prajurit yaitu meningkatkan daya tahan dalam tugas berat, menjamin keberhasilan dalam pelaksanaan misi, memperkuat daya tahan dalam latihan intensif jangka Panjang dan mengurangi risiko kesehatan, cedera, dan kelelahan.

2. Aspek Pemeriksaan Jiwa

Jenis Pemeriksaan yaitu Tes tertulis, Wawancara (5 axis diagnosis). Tujuan untuk memastikan kondisi mental optimal. Dampak terhadap Kesiapan Prajurit yaitu ketahanan mental dalam situasi ekstrim

dan penuh tekanan, kemampuan mengatasi stres, trauma, dan kecemasan, kesiapan menghadapi situasi darurat dan taktis, peningkatan moral, motivasi, dan disiplin.

Indikator menunjukkan bahwa seleksi fisik dan mental memiliki peran saling melengkapi dalam menentukan kesiapan prajurit TNI AL. Dari sisi fisik, indikator kesehatan jasmani memastikan bahwa prajurit mampu menjalankan tugas dengan mobilitas tinggi, daya tahan prima, serta risiko cedera yang rendah. Hal ini sangat relevan mengingat operasi laut sering kali menuntut kerja fisik berat dalam kondisi lingkungan yang keras dan tidak menentu. Implikasi Strategis bagi TNI AL bahwa kombinasi seleksi fisik, medis, dan psikologis yang komprehensif memberikan dampak jangka panjang terhadap efektivitas organisasi di TNI AL. Pertama, mengurangi angka kegagalan atau cedera dalam latihan dan operasi. Kedua, meningkatkan moral dan disiplin prajurit karena seluruh personel telah melalui proses standar yang sama. Ketiga, memperkuat keunggulan kompetitif TNI AL dalam menghadapi ancaman modern yang menuntut ketahanan multidimensi, baik fisik maupun mental.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa seleksi kesehatan merupakan instrumen strategis dalam proses rekrutmen prajurit TNI AL, karena berperan sebagai fondasi dalam menyiapkan sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi dinamika operasi. Seleksi kesehatan tidak hanya sebatas prosedur administratif, melainkan menjadi bagian penting dari strategi pembangunan kekuatan militer yang profesional, modern, dan tangguh. Dua aspek utama yang menjadi pilar seleksi adalah seleksi fisik dan seleksi mental. Seleksi fisik memastikan bahwa prajurit memiliki kondisi jasmani prima dengan indikator kekuatan otot, daya tahan tubuh, fungsi kardiorespirasi, kesehatan organ vital, serta bebas dari penyakit kronis. Bukti dari studi literatur juga memperlihatkan bahwa seleksi kesehatan yang komprehensif berkontribusi pada penurunan angka absensi akibat masalah medis, berkurangnya insiden kesehatan dalam operasi, serta meningkatnya kesiapan misi. Selain itu, integrasi teknologi

medis modern, pemeriksaan psikologis berbasis instrumen terkini, dan sistem monitoring berkelanjutan menjadi praktik terbaik yang perlu diterapkan dalam rekrutmen prajurit TNI AL. Optimalisasi uruttes werving dalam rangka rekrutmen prajurit TNI AL merupakan langkah strategis untuk mencetak personel yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental. Upaya ini menjadi kunci dalam mendukung kesiapan operasional TNI AL, menjaga efektivitas tugas pokok, serta memperkuat daya tangkal pertahanan maritim Indonesia di tengah tantangan lingkungan strategis yang semakin kompleks

B. Saran

Berdasarkan hasil studi literatur, disarankan agar proses seleksi kesehatan prajurit TNI AL terus diperkuat melalui integrasi pemeriksaan fisik dan mental secara komprehensif dengan standar medis dan psikologis yang terukur. Pemanfaatan teknologi modern, seperti tes psikometri berbasis digital dan sistem monitoring kesehatan elektronik, perlu diperluas guna meningkatkan akurasi serta objektivitas hasil seleksi. Selain itu, dukungan pasca-seleksi berupa program pembinaan fisik bertahap bertingkat dan berlanjut, pendampingan psikologis, serta evaluasi rutin terhadap kesiapan prajurit perlu diimplementasikan agar kesehatan jasmani dan mental tetap terjaga sepanjang masa dinas. Kerja sama dengan institusi medis dan akademik juga dapat menjadi strategi untuk memperkuat kualitas seleksi dan pembinaan, sehingga TNI AL memiliki prajurit yang lebih profesional, tangguh, dan siap menghadapi tantangan medan operasi baik di darat maupun di laut.

DAFTAR RUJUKAN

- Angkoso, K.S. (2025) 'Optimalisasi Pertahanan Nasional melalui Manajemen Sumber Daya Manusia yang Efektif', *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 5(1), p. 15. doi:10.53697/iso.v5i1.2446.
- Cahyanto, H.N. (2025) *Pengantar Manajemen Rumah Sakit*. Available at: <https://books.google.com/books?id=nQxfEQAAQBAJ>.
- Hurtado, L.M. (2025) 'Stressors and Support Experienced by Active Duty U.S. Navy Personnel', *Military Medicine*, 190(7-8).

- Available at:
<https://academic.oup.com/milmed/article/190/7-8/e1655/7990714>.
- Johnsen, B.H. and Laberg, J.C. (2023) 'Hardiness and mental health during naval deployment'. Available at:
<https://bora.uib.no/bora-xmli/bitstream/handle/11250/3133149/Hardiness%2Bmental%2Bhealth%2Bnaval.pdf>.
- Lippy, R.D. (2025) 'Measuring the Effectiveness of Navy Embedded Mental Health: Supporting Warfighting Readiness', *Journal of Mental Health Disorders*, 5(1). Available at:
<https://www.scientificarchives.com/public/assets/articles/article-pdf-1745918716-1428.pdf>.
- Martinage, R. (2008) *Strategy For The Long Haul Special Operations Forces*.
- Meadows, S.O. (2025) *An Analysis of the U.S. Department of Defense's Military Health Readiness Policies*. RAND Corporation. Available at:
https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA2800/RRA2858-1/RAND_RRA2858-1.pdf.
- Nasrullah, A., Apriyanto, K.D. and Prasetyo, Y. (2021) *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Panglima TNI. (2020) *Keputusan Panglima Tentara Nasional Indonesia Nomor Kep/920/XI/2020 tentang Petunjuk Teknis Pemeriksaan dan Uji Kesehatan di Lingkungan TNI*. Jakarta: Tentara Nasional Indonesia.
- Rona, R.J., Hooper, R. and Greenberg, N. (2005) 'Screening for Psychological Illness in Military Personnel'. Available at:
[https://simonwessely.com/Downloads/Publications/Military/screening/Rona 2005 - psychological illness.pdf](https://simonwessely.com/Downloads/Publications/Military/screening/Rona%202005%20psychological%20illness.pdf).
- Tentara Nasional Indonesia Angkatan Laut. (2021) *Peraturan Kepala Staf Angkatan Laut Nomor 12 Tahun 2021 tentang Uji dan Pemeriksaan Kesehatan melalui Fasilitas Kesehatan di Lingkungan TNI AL*. Jakarta: TNI AL.
- Royer, S.D. et al. (2022) 'Training Strategies Maintain Performance Characteristics in Marines Selected for Marine Forces Special Operations Individualized Training Course', *Military Medicine*, 187(11–12), pp. E1271–E1277. doi:10.1093/milmed/usab124.
- Schmied, E.A. (2024) 'Challenges and Opportunities to Maximize Mental Health at Sea'. Available at:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21635781.2023.2258785>.
- Subagiya, B. (2023) 'Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian PAI', *Jurnal Pendidikan Islam*, 12, p. 43. doi:10.32832/tadibuna.v12i3.14113.
- Sumarlin, S., Adriyanto, A. and Warka, I.W. (2023) 'Pertahanan Maritim: Antisipasi Ancaman Militer Melalui Kolaborasi Sumber Daya Nasional', *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 4(6), pp. 20–27.
- Tharion, W.J. et al. (2005) 'Energy requirements of military personnel', *Appetite*, 44(1), pp. 47–65. doi:10.1016/j.appet.2003.11.010.
- Wahjoedi (2007) 'Aspek Psikofisik Dalam Rekrutmen Atlet Di Lingkungan Tni/Polri', *Jurnal Iptek Olahraga*, 9(3), pp. 1–13. Available at:
https://www.academia.edu/download/32454457/ASPEK_PSIKOFISIK_DALAM_REKRUTMEN.PDF.
- Wright, K.M. (2002) 'Psychological Screening Program Overview', *Military Medicine*, 167(10). Available at:
<https://academic.oup.com/milmed/article-pdf/167/10/853/24267559/milmed-167-10-853.pdf>.
- Widodo, S. I. P., & Sos, S. (2025). *Memimpin Tentara Di Era Society 5.0; Sebuah Gagasan Strategis Tentang Kepemimpinan Militer Berbasis Algoritmik Leadership*. Nas Media Pustaka.