



Volume 2, No 3, April (2025)	DOI: https://doi.org/10.59585/jimad	Page: 209 - 216
---------------------------------	---	--------------------

Analisis Sosiologi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Kadet Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Rahmat Pannyiwi^{1*}, Arif Rachman², Markus Wibowo³

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

***Corresponding Author:** Rahmat Pannyiwi; Email: rahmatpannywi79@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Sociology of Health, Healthy Lifestyle Behavior, Military Cadets, Military Medicine, Indonesian Defense University

Received : 19 Maret 2025

Revised : 29 Maret 2025

Accepted : 28 April 2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the healthy lifestyle behaviors of cadets at the Faculty of Military Medicine, the Indonesian Defense University (Unhan RI) through a sociology of health perspective. The background of this study focuses on the importance of a healthy lifestyle for prospective military medical personnel, who play a strategic role in supporting national defense health. The research method used was a qualitative approach with a case study design. Data were obtained through in-depth interviews, observation, and documentation of 30 cadets. The results indicate that cadets' healthy lifestyle behaviors are influenced by internal factors (knowledge, motivation, discipline) and external factors (military education environment, academic culture, and social support). Implementation of healthy lifestyle behaviors includes dietary regulation, regular physical activity, stress management, and adherence to military health regulations. However, barriers such as high academic workloads, limited rest time, and mental stress were also identified. The discussion of this study emphasizes that cadets' healthy lifestyle behaviors are not only the result of individual factors but also a social construct shaped by the military education system. This study suggests the need for strategies to strengthen a healthy lifestyle through educational interventions, psychosocial support, and institutional policies.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam mendukung ketahanan negara, terutama bagi kalangan militer yang memiliki tugas menjaga kedaulatan bangsa. Dalam



konteks pendidikan kedokteran militer, kesehatan tidak hanya dipandang dari sisi medis, tetapi juga dari perspektif sosial, budaya, dan lingkungan yang memengaruhi perilaku individu maupun kelompok. Oleh karena itu, sosiologi kesehatan menjadi penting sebagai disiplin ilmu yang mengkaji keterkaitan antara faktor sosial dengan kondisi kesehatan serta perilaku hidup sehat.

Kadet Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI) merupakan calon tenaga medis militer yang ditempa dengan kedisiplinan tinggi, beban akademik yang ketat, serta tuntutan fisik dan mental. Dalam situasi tersebut, perilaku hidup sehat menjadi salah satu indikator penting untuk menilai kesiapan mereka, baik dalam mendukung proses pendidikan maupun dalam persiapan bertugas di lingkungan militer.

Namun, penerapan perilaku hidup sehat pada kadet seringkali menghadapi tantangan, seperti keterbatasan waktu istirahat akibat padatnya jadwal, tekanan akademik, dan adaptasi terhadap kehidupan asrama militer. Hal ini memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana kadet memahami, mempraktikkan, dan mempertahankan perilaku hidup sehat dalam konteks sosial yang khas, yakni lingkungan militer.

Melalui perspektif sosiologi kesehatan, penelitian ini berusaha menganalisis faktor-faktor sosial yang memengaruhi perilaku hidup sehat kadet, baik dari aspek pengetahuan, dukungan sosial, norma kelompok, maupun struktur pendidikan militer. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang dinamika perilaku hidup sehat kadet, sekaligus menjadi dasar bagi perumusan strategi kebijakan dan program pembinaan kesehatan yang lebih efektif di lingkungan pendidikan militer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami perilaku hidup sehat kadet dalam perspektif sosiologi kesehatan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman, serta interaksi sosial yang memengaruhi perilaku kesehatan di lingkungan pendidikan militer.

1. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI). Subjek penelitian adalah 30 kadet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria:



- a) Kadet aktif tingkat I–IV,
- b) Tinggal di asrama militer,
- c) Bersedia menjadi responden penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

- a) Wawancara mendalam (in-depth interview): dilakukan terhadap kadet untuk mengetahui pemahaman, praktik, dan hambatan dalam perilaku hidup sehat.
- b) Observasi partisipatif: peneliti mengamati aktivitas keseharian kadet terkait pola makan, olahraga, istirahat, serta manajemen stres.
- c) Studi dokumentasi: analisis terhadap aturan kesehatan, kurikulum pendidikan, dan kebijakan institusional di lingkungan Unhan RI.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, dibantu dengan panduan wawancara, catatan lapangan, serta alat perekam untuk mendokumentasikan data.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi:

- a) Reduksi data: menyeleksi dan memfokuskan data relevan terkait perilaku hidup sehat.
- b) Penyajian data: menyusun data dalam bentuk narasi, matriks, dan kategori tematik.
- c) Penarikan kesimpulan/verifikasi: menginterpretasi data untuk menemukan pola, makna, dan faktor sosial yang memengaruhi perilaku hidup sehat kadet.

5. Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas data, digunakan teknik triangulasi, yaitu:

- a) Triangulasi sumber: membandingkan data dari wawancara kadet, dosen, dan pembina asrama.
- b) Triangulasi teknik: menggabungkan wawancara, observasi, dan dokumentasi.
- c) Triangulasi waktu: pengumpulan data dilakukan pada waktu berbeda untuk memastikan konsistensi informasi.



HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Penelitian ini menemukan bahwa perilaku hidup sehat kadet Fakultas Kedokteran Militer Unhan RI dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan militer. Hasil temuan penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemahaman Kadet tentang Hidup Sehat

Sebagian besar kadet memahami bahwa hidup sehat mencakup pola makan seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan cukup istirahat. Namun, pemahaman ini lebih banyak dipengaruhi oleh kurikulum akademik dan aturan militer, bukan murni dari kesadaran individu.

2. Pola Makan dan Gizi

Kadet mendapatkan makanan dari dapur asrama dengan standar gizi yang cukup baik. Akan tetapi, sebagian kadet mengaku masih mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan di luar jam makan resmi karena keterbatasan waktu dan kebiasaan kelompok.

3. Aktivitas Fisik dan Olahraga

Olahraga rutin dilakukan setiap pagi sesuai jadwal militer. Aktivitas ini membantu menjaga kebugaran fisik kadet. Namun, intensitas kegiatan akademik dan latihan militer yang padat membuat sebagian kadet merasa kelelahan sehingga tidak jarang mengabaikan olahraga tambahan secara mandiri.

4. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental

Sebagian kadet mengalami stres akibat padatnya jadwal kuliah, ujian, serta tuntutan kedisiplinan militer. Untuk mengatasi hal tersebut, mereka mengandalkan dukungan sosial antar-kadet, diskusi dengan senior, atau kegiatan rekreasi terbatas di lingkungan asrama. Namun, layanan konseling formal masih jarang dimanfaatkan.

5. Pola Istirahat dan Tidur

Waktu tidur kadet rata-rata hanya 5–6 jam per hari, lebih rendah dari standar kesehatan. Hal ini dipengaruhi oleh tugas akademik, kegiatan latihan militer, serta kewajiban kegiatan malam di asrama. Sebagian kadet mengaku mengalami kelelahan kronis dan menurunnya konsentrasi belajar.



6. Faktor Sosial dan Budaya Militer

Budaya disiplin militer mendorong kadet untuk menjaga kebersihan diri, ketertiban, dan kepatuhan pada aturan kesehatan. Namun, budaya kompetisi antar-kadet juga memunculkan tekanan psikologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka.

7. Hambatan dalam Perilaku Hidup Sehat

Beberapa hambatan utama yang dihadapi kadet antara lain:

- a) Beban akademik dan latihan militer yang padat,
- b) Kurangnya waktu istirahat yang cukup,
- c) Akses terbatas terhadap fasilitas rekreasi,
- d) Tekanan psikososial akibat persaingan dan kedisiplinan ketat.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kadet memiliki kesadaran cukup baik tentang pentingnya hidup sehat, namun implementasinya masih terkendala oleh kondisi sosial, budaya, dan struktur pendidikan militer yang sangat menuntut.

b) Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat kadet Fakultas Kedokteran Militer Unhan RI tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya militer yang membentuk kehidupan mereka sehari-hari. Melalui perspektif sosiologi kesehatan, perilaku kesehatan dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor individu, lingkungan sosial, dan struktur kelembagaan.

1) Perilaku Hidup Sehat sebagai Konstruksi Sosial

Pemahaman kadet tentang hidup sehat sebagian besar dipengaruhi oleh aturan institusional dan kurikulum pendidikan. Hal ini sejalan dengan teori sosiologi kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan bukan hanya keputusan pribadi, melainkan hasil dari norma sosial dan regulasi yang berlaku di masyarakat atau kelompok tertentu. Dalam konteks militer, disiplin dan kepatuhan menjadi dasar pembentukan perilaku sehat.

2) Pola Makan dan Gizi

Kebiasaan makan kadet menunjukkan adanya interaksi antara kebijakan institusi (penyediaan makanan bergizi dari dapur asrama) dengan preferensi individu. Fenomena



konsumsi makanan cepat saji oleh sebagian kadet mencerminkan adanya konflik antara kebutuhan praktis dan standar kesehatan. Hal ini mendukung pandangan bahwa perilaku kesehatan seringkali dipengaruhi oleh faktor ekonomi, waktu, dan budaya kelompok.

3) Aktivitas Fisik dan Olahraga

Olahraga teratur yang diwajibkan dalam kurikulum militer berperan positif dalam menjaga kebugaran kadet. Namun, padatnya jadwal akademik dan latihan mengurangi kesempatan mereka untuk melakukan olahraga tambahan. Kondisi ini sejalan dengan temuan dalam literatur bahwa lingkungan sosial yang menuntut dapat membatasi perilaku sehat meskipun individu memiliki kesadaran tinggi.

4) Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial

Stres akademik dan tekanan kedisiplinan militer menjadi tantangan utama bagi kesehatan mental kadet. Namun, dukungan sosial antar-kadet terbukti menjadi mekanisme penting dalam mengurangi dampak stres. Hal ini konsisten dengan teori Durkheim mengenai pentingnya kohesi sosial dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Meskipun demikian, minimnya pemanfaatan layanan konseling formal menunjukkan perlunya peningkatan fasilitas pendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan militer.

5) Pola Istirahat dan Tidur

Rendahnya kualitas tidur kadet (rata-rata 5–6 jam) mencerminkan adanya kesenjangan antara ideal kesehatan dengan realitas sosial. Faktor struktural seperti padatnya jadwal militer berperan besar dalam mengurangi waktu istirahat. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka dapat memengaruhi kesehatan fisik, kognitif, dan emosional kadet.

6) Hambatan dan Tantangan dalam Perilaku Hidup Sehat

Hambatan yang ditemukan seperti beban akademik, keterbatasan waktu, dan tekanan social menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat di kalangan kadet tidak bisa hanya dilihat dari faktor individu. Sosiologi kesehatan menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan intervensi sosial dan struktural, seperti kebijakan kelembagaan, budaya kelompok, dan dukungan lingkungan.

7) Implikasi Sosiologis



Penelitian ini mengindikasikan bahwa perilaku hidup sehat kadet adalah hasil konstruksi sosial yang kompleks. Sementara kesadaran individu tentang pentingnya kesehatan cukup tinggi, implementasinya sangat dipengaruhi oleh aturan, norma, serta tekanan sosial dalam lingkungan pendidikan militer. Oleh karena itu, strategi peningkatan kesehatan di kalangan kadet harus menggabungkan pendekatan edukatif, psikososial, dan kebijakan institusional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat kadet Fakultas Kedokteran Militer Unhan RI dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Dari sisi internal, kesadaran, pengetahuan, dan motivasi individu memiliki peran penting. Sementara dari sisi eksternal, budaya disiplin militer, dukungan sosial antar-kadet, serta kebijakan institusional menjadi faktor dominan yang membentuk perilaku hidup sehat.

Kadet umumnya memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan istirahat cukup. Namun, implementasi perilaku tersebut masih terkendala oleh padatnya jadwal akademik, latihan militer, keterbatasan waktu, serta tekanan psikososial. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat bukan hanya masalah individu, melainkan konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh norma, struktur, dan budaya militer.

REFERENSI

1. Alonzo, A. A. (2020). *Health Behavior and Society: A Sociological Perspective*. New York: Routledge.
2. Becker, M. H. (2021). The Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 324–508.
3. Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2019). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. London: Routledge.
4. Cockerham, W. C. (2021). *Medical Sociology (15th ed.)*. New York: Routledge.
5. Durkheim, E. (2019). *The Division of Labor in Society*. London: Macmillan.
6. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2020). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
7. Handayani, T., & Putra, A. (2021). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku kesehatan mahasiswa kedokteran. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(2), 112–120.



8. Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
9. Kemenkes RI. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Pendidikan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Marlina, S., & Rahayu, D. (2020). Faktor sosial budaya yang memengaruhi perilaku hidup sehat remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45–53.
11. Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
12. Notoadmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Nurhaliza, F., & Andini, R. (2021). Hubungan pola tidur dan stres dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 13(3), 155–162.
14. Rosenstock, I. M. (2020). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education & Behavior*, 2(4), 328–335.
15. Subiantoro, Y., Manurung, H., & Pertiwi, Y. A. (2024). Accompanying the Graduation of Military History S1 Cadet Cadets at the Indonesian Defence University. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 187–196. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i4.392>
16. Sudaryono, S., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). The European Union's (Eu) Contribution As A Global Defense And Security Actor In The International System. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 43–57. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.532>
17. Sudaryono, S., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). Kehadiran Komponen Cadangan (KOMCAD) Dalam Pertahanan Negara: Implementasi Operasi Militer Selain Perang (OMSP). *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 72–89. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.540>
18. Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
19. Setiawan, H., & Sari, P. (2022). Analisis perilaku kesehatan mahasiswa kedokteran dalam perspektif sosiologi. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 8(2), 87–99.
20. Soekanto, S. (2021). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers.
21. Susanto, T., & Lestari, W. (2020). Faktor lingkungan dalam pembentukan perilaku hidup sehat mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 89–97.
22. WHO. (2021). *Global Status Report on Physical Activity 2021*. Geneva: World Health Organization.
23. WHO. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early Evidence of the Pandemic's Impact*. Geneva: World Health Organization.
24. Yuliana, D., & Pratama, R. (2021). Dukungan sosial dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Psikososial dan Kesehatan*, 5(1), 77–85.