

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :**

Pada penelitian ini, responden di Komunitas Pasutri Gereja Katolik Redemptor Mundi Surabaya dengan IMT terbanyak berada pada kategori obesitas, lingkar pinggang terbanyak berada pada kategori berlebih, dan komposisi lemak tubuh terbanyak berada pada kategori tinggi pada kedua jenis kelamin. Pengukuran antropometri ini menunjukkan adanya obesitas, termasuk obesitas sentral pada sebagian besar responden. Obesitas diketahui merupakan salah satu faktor risiko disfungsi seksual.

Tingkat pengetahuan terhadap makanan afrodisiak pada penelitian ini berada pada kategori buruk, meskipun tingkat pendidikan responden tinggi, sehingga bisa mempengaruhi pola konsumsi makanan afrodisiak. Pola konsumsi makanan afrodisiak pada responden termasuk dalam kategori jarang.

Baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini mengalami penurunan fungsi seksual berdasarkan IIFE dan FSFI dari derajat ringan sampai berat.

Tidak ada pengaruh pola konsumsi makanan afrodisiak terhadap laki-laki. Ada pengaruh pola konsumsi buah durian yang signifikan terhadap fungsi seksual pada perempuan, tapi tidak jenis makanan afrodisiak lainnya.

#### **7.2 Saran**

**Saran untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :**

1. Jumlah sampel penelitian di perbesar
2. Jenis makanan afrodisiak yang diteliti di kurangi. Fokus pada 1 jenis makanan dan menggunakan metode pengukuran asupan yang lebih akurat

3. Kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan makanan afrodisiak diperbaiki disesuaikan dengan pola konsumsi responden di tempat penelitian
4. Untuk mengetahui pola konsumsi responden, maka diadakan penelitian pendahuluan.
5. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai makanan afrodisiak dan manfaatnya, maka perlu diadakan penyuluhan yang intensif.