

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Iskemia mempercepat terjadinya kelelahan .

#### **5.2. Saran**

Apabila ingin melakukan aktivitas yang berlebihan, misalnya olahraga disarankan untuk memakai pakaian yang tidak menekan pembuluh darah, agar kelelahan tidak cepat terjadi.