

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Bra tidak berkawat menghasilkan pengukuran volume pernapasan paru-paru yang lebih besar daripada bra berkawat.
- Bra tidak berkawat mengkonsumsi energi yang lebih sedikit daripada bra berkawat.

5.2 Saran

- Wanita disarankan untuk menggunakan bra tidak berkawat agar tidak mengganggu volume pernapasan dan konsumsi energi.
- Penelitian lebih lanjut untuk ukuran *cup* bra selain yang diuji.
- Penelitian lebih lanjut untuk orang yang memiliki BMI yang tidak normal.
- Penelitian lebih lanjut untuk orang yang telah dilakukan *mastektomi*.
- Penelitian lebih lanjut untuk wanita yang sudah melahirkan dan usia lanjut.
- Penelitian lebih lanjut dengan menggunakan alat pengukur frekuensi nadi yang lebih akurat.