

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.I Kesimpulan**

Berdasarkan dari rumusan masalah yaitu “Adakah hubungan durasi duduk lama terhadap *strenght lower dan upper exertermity pada lansia?*” dari hasil analisa dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa” adanya hubungan durasi lama duduk dengan *strenght lower dan upper exertermity pada lansia.*” Semakin lama durasi duduk seseorang akan menyebabkan menurunnya Strength Lower and Upper Extremity. Yang di dasarkan dari pembahasan-pembahasan yang di dapatkan dari jurnal-jurnal yang telah di analisa.