**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.3 Definisi Operasional..............................................................................49

Tabel 4.1 Skala Nyeri Ny.S Sebelum Dan Sesudah Penerapan Hari Pertama.......57

Tabel 4.2 Skala Nyeri Ny.S Sebelum Dan Sesudah Penerapan Hari Kedua.........58

Tabel 4.3 Skala Nyeri Ny.S Sebelum Dan Sesudah Penerapan Hari Ketiga.........59

Tabel 4.4 Hasil Evaluasi Skala Nyeri Ny.S...........................................................60

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Anatomi Fisiologi sendi....................................................................7

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I :Tata cara senam ergonomis

Lampiran II :Lembar konsul pembimbing ke I

Lampiran III :Lembar konsul pembimbing ke II

Lampiran IV :Data

Lampiran V :*Informend consent*

Lampiran VI :Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)

Lampiran VII :Lembar observasi pengukuran skala nyeri

Lampiran VIII :Lembar observasi senam ergonomis

Lampiran IX :Dokumentasi Penelitian