

ABSTRAK

Siklus menstruasi yang dialami wanita setiap bulan sering kali disertai perubahan fisik dan emosional yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Minimnya pemahaman mengenai perubahan ini serta kurangnya media edukatif yang membahas gaya hidup berbasis fase menstruasi menjadi alasan perlunya media yang mendukung pemahaman tersebut. Perancangan buku interaktif ini bertujuan untuk memberikan panduan gaya hidup sehat melalui pendekatan *cycle syncing*, yaitu penyesuaian aktivitas, olahraga dan pola makan sesuai empat fase siklus menstruasi: menstruasi, folikular, ovulasi, dan luteal. Penelitian ini menggunakan berbagai metode yaitu metode wawancara, kuesioner, observasi, dan studi pustaka, yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan melalui matriks perbandingan. Hasil perancangan berupa buku interaktif yang menyajikan informasi fase-fase menstruasi secara sistematis disertai panduan aktivitas dan gaya hidup sesuai kebutuhan tubuh pada setiap fase, tetapi juga mendorong partisipasi aktif pengguna dalam mengenali kondisi tubuhnya. Diharapkan, media ini dapat meningkatkan kesadaran wanita muda usia 18–25 tahun dalam mengelola kesehatan secara lebih seimbang dan terarah.

Kata Kunci: *Cycle Syncing*, Buku Interaktif, Menstruasi, Gaya Hidup Sehat, Wanita Muda.