

## **Pandangan Alkitab: Puasa Karbo, Gula Dan Buah Untuk Kesehatan**

**Agus Suhariono**

Sekolah Tinggi Teologi Anugrah Indonesia  
Agussuha288@gmail.com

**Herman Sjahthi Ekoprodjo**

Sekolah Tinggi Teologi Anugrah Indonesia  
lensatidar@gmail.com

### **Abstract**

Fasting in the biblical view is a form of sacrifice and self-restraint undertaken to draw closer to God, show contrition, and prepare oneself to receive divine guidance. This is reflected in the example of Jesus who fasted for 40 days in the wilderness before beginning His ministry (Matthew 4:1-2). This fast not only demonstrated surrender to God's will but also emphasised the physical and spiritual endurance required. By refraining from food, including carbohydrates, sugar, and fruit, fasting helps control bodily desires and strengthens spiritual desires. It is a call to shift the focus from physical gratification to seeking a deeper relationship with God, as revealed in Joel 2:12-13.

**Keywords:** Fasting, Bible, Self-control

### **Abstrak**

Puasa dalam pandangan Alkitab adalah suatu bentuk pengorbanan dan penahanan diri yang dilakukan untuk mendekati diri kepada Tuhan, menunjukkan penyesalan, dan mempersiapkan diri untuk menerima petunjuk ilahi. Hal ini tercermin dalam contoh Yesus yang berpuasa selama 40 hari di padang gurun sebelum memulai pelayanan-Nya (Matius 4:1-2). Puasa ini bukan hanya menunjukkan penyerahan diri kepada kehendak Allah tetapi juga menegaskan ketahanan fisik dan spiritual yang diperlukan. Dengan menahan diri dari makanan, termasuk karbohidrat, gula, dan buah, puasa membantu mengendalikan keinginan tubuh dan memperkuat keinginan rohani. Ini merupakan panggilan untuk mengalihkan fokus dari kepuasan fisik ke pencarian hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, seperti yang terungkap dalam Yoel 2:12-13.

**Kata Kunci:** Puasa, Alkitab, Pengendalian diri

## **PENDAHULUAN**

Dalam pandangan Alkitab, puasa memiliki peran penting dalam kehidupan rohani dan kesehatan tubuh. Puasa disebutkan beberapa kali dalam Kitab Suci, terutama dalam konteks pengabdian kepada Tuhan dan penahanan diri dari keinginan duniawi. Puasa karbohidrat, gula, dan buah dapat dilihat sebagai bentuk pengendalian diri yang mendalam, yang sesuai dengan ajaran Alkitab mengenai puasa dan kesehatan.

Puasa dalam Alkitab sering dikaitkan dengan pertobatan, pencarian kehendak Tuhan, dan pengudusan diri.<sup>1</sup> Dalam Kitab Yoel 2:12-13, Tuhan berfirman, "Tetapi sekarang juga," demikianlah firman TUHAN, "berbaliklah kepada-Ku dengan segenap hatimu, dengan berpuasa, dengan menangis dan dengan mengaduh." Ayat ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk menunjukkan penyesalan dan kembali kepada Tuhan dengan hati yang tulus.

Selain itu, Yesus sendiri berpuasa selama 40 hari di padang gurun sebelum memulai pelayanannya (Matius 4:1-2). Tindakan ini menunjukkan pentingnya mempersiapkan diri secara rohani melalui puasa.<sup>2</sup> Dengan menahan diri dari makanan tertentu seperti karbohidrat, gula, dan buah, kita tidak hanya menunjukkan pengendalian diri tetapi juga mengikuti jejak Yesus yang menahan diri dari segala makanan.<sup>3</sup>

Puasa juga memiliki manfaat kesehatan yang diakui dalam konteks Alkitab.<sup>4</sup> Dalam 1 Korintus 6:19-20, Paulus menulis, "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" Ayat ini menggarisbawahi pentingnya merawat tubuh kita sebagai bait Roh Kudus. Menjaga kesehatan melalui puasa dapat dilihat sebagai salah satu cara untuk menghormati tubuh kita sebagai ciptaan Allah.<sup>5</sup>

Mengurangi karbohidrat, gula, dan buah dapat membantu dalam pengaturan berat badan, pengendalian gula darah, dan peningkatan kesehatan metabolik. Ini selaras dengan prinsip Alkitab untuk menjaga tubuh kita dalam kondisi yang baik.<sup>6</sup> Dalam Daniel 1:12-16, Daniel dan teman-temannya menolak makanan kerajaan yang kaya lemak dan anggur, memilih hanya makan sayuran dan minum air. Hasilnya, mereka menjadi lebih sehat dan tampak lebih baik daripada mereka yang makan dari meja raja. Ini menunjukkan bahwa memilih makanan yang lebih sederhana dan sehat dapat membawa manfaat kesehatan yang signifikan.

Didalam Kitab Amsal 25:27 menyebutkan, "Terlalu banyak makan madu tidak baik; demikianlah mencari kemuliaan bagi diri sendiri tidaklah mulia." Ayat ini dapat diterapkan pada konsumsi gula, menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan dari bahan-bahan manis tidak bermanfaat dan bisa merugikan. Dengan puasa gula, kita tidak hanya menghindari kebiasaan

---

<sup>1</sup> Restia Nata Bura and Imanuel Yacob, "Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 Dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini," *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Theologi* 3, no. 11 (November 4, 2023).

<sup>2</sup> Demianus Nahaklay, "Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya," *KAPATA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (June 29, 2020): 31–39.

<sup>3</sup> GP Harianto, "TEOLOGI 'PUASA' DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN, PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MANUSIA HIDUP," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 2 (December 23, 2021): 155–170.

<sup>4</sup> Pirtondim Berutu Mawar Saron and Setiaman Larosa, "Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini," *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja* 7, no. 1 (March 31, 2024): 31–46.

<sup>5</sup> Harianto, "TEOLOGI 'PUASA' DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN, PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MANUSIA HIDUP."

<sup>6</sup> Audriano Kalundang Ryanto Adilang, "Perilaku Hidup Sehat: Memahami Pesan Pastoral Paulus Kepada Timotius Menurut 1 Timotius 5:23," *ARTICLE*, no. Vol. 4 No. 1 (2023): Juni (2023).

makan yang tidak sehat tetapi juga melatih diri dalam pengendalian diri, yang merupakan nilai penting dalam ajaran Kristen.

Puasa karbohidrat, gula, dan buah juga dapat membantu kita lebih fokus pada hubungan kita dengan Tuhan. Dengan mengurangi ketergantungan pada makanan tertentu, kita dapat lebih banyak waktu dan energi untuk berdoa dan bermeditasi pada Firman Tuhan.<sup>7</sup> Dalam Mazmur 35:13, pemazmur menulis, "Tetapi aku, ketika mereka sakit, memakai kain kabung; aku merendahkan diriku dengan berpuasa, dan doaku kembali ke pangkuanku sendiri." Ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan dan mencari kehendak-Nya dengan sungguh-sungguh.

Secara keseluruhan, puasa karbohidrat, gula, dan buah memiliki dasar yang kuat dalam Alkitab baik dalam hal spiritual maupun kesehatan. Dengan menahan diri dari makanan-makanan ini, kita tidak hanya mengikuti ajaran Alkitab mengenai pengendalian diri dan perawatan tubuh tetapi juga mendekatkan diri pada Tuhan,<sup>8</sup> memperkuat iman, dan meningkatkan kesehatan fisik kita.

Dalam menjalani puasa, kita dapat menemukan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual. Sebagai umat percaya, penting untuk mengakui bahwa tubuh kita adalah anugerah dari Tuhan yang harus dijaga dengan baik.<sup>9</sup> Dalam Roma 12:1, Paulus mengajak kita untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah sebagai ibadah kita yang sejati. Melalui puasa, kita dapat menunjukkan ketaatan dan penghormatan kepada Tuhan dengan merawat tubuh kita sebaik mungkin.

Di sisi lain, puasa juga memberi kita kesempatan untuk lebih mendalam dalam doa dan meditasi.<sup>10</sup> Dengan mengurangi ketergantungan pada makanan tertentu, kita dapat lebih fokus pada kehidupan rohani kita. Dalam Mazmur 69:10, pemazmur berkata, "Aku merendahkan diriku dengan berpuasa, dan hal itu menjadi penghinaan bagiku." Meskipun puasa bisa sulit dan menantang, pengorbanan ini dapat membawa kita lebih dekat kepada Tuhan dan memperdalam hubungan kita dengan-Nya.

Puasa juga mengajarkan kita untuk bersyukur atas berkat yang kita terima setiap hari. Ketika kita menahan diri dari makanan tertentu, kita lebih sadar akan kelimpahan yang sering kali kita anggap remeh.<sup>11</sup> Dalam 1 Tesalonika 5:18, kita diperintahkan untuk bersyukur dalam segala hal karena itulah kehendak Tuhan bagi kita dalam Kristus Yesus. Melalui puasa, kita belajar untuk lebih menghargai dan bersyukur atas setiap pemberian Tuhan.

---

<sup>7</sup> Recky Pangumbahas and Pieter Anggiat Napitupulu, "Sabat Dan Bekerja: Suatu Perspektif Teologi Kerja," *RERUM: Journal of Biblical Practice* 1, no. 1 (October 31, 2021): 47–61.

<sup>8</sup> Elvin Atmaja Hidayat, "Iman Di Tengah Penderitaan: Suatu Inspirasi Teologis-Biblis Kristiani," *MELINTAS* 32, no. 3 (September 6, 2017): 285.

<sup>9</sup> Hery Harjanto and Hery Fitriyanto, "MENANGKAL KRITIKUS ALKITAB BAHWA MANUSIA BUKAN CIPTAAN TUHAN YANG SEMPURNA DAN TIDAK LEBIH BAIK DARI BINATANG," *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika* 3, no. 1 (March 31, 2021): 60–71.

<sup>10</sup> Nahaklay, "Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya."

<sup>11</sup> Rizky Susanti, Yolanda Kartika Dewi, and Rani Ayuwarningsih, "Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan," *Altruis: Journal of Community Services* 1, no. 1 (March 17, 2020): 25.

Selain manfaat spiritual, puasa karbohidrat, gula, dan buah juga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan kita. Penelitian menunjukkan bahwa mengurangi konsumsi karbohidrat dan gula dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan obesitas. Dengan mengikuti prinsip-prinsip kesehatan yang sesuai dengan ajaran Alkitab, kita dapat hidup lebih seimbang dan sehat, yang pada akhirnya memungkinkan kita untuk lebih melayani Tuhan dan sesama.

Puasa karbohidrat, gula, dan buah memiliki dasar yang kuat dalam Alkitab baik dalam aspek spiritual maupun kesehatan. Melalui puasa, kita belajar untuk menahan diri, merawat tubuh kita sebagai bait Roh Kudus, dan mendekati diri kepada Tuhan.<sup>12</sup> Dengan menjalani puasa ini, kita dapat memperdalam iman kita, meningkatkan kesehatan kita, dan hidup lebih selaras dengan kehendak Tuhan. Puasa menjadi salah satu cara untuk menyelaraskan kehidupan fisik dan spiritual kita, memuliakan Tuhan dalam setiap aspek kehidupan kita, dan meneguhkan komitmen kita dalam menjalani hidup yang berkenan kepada-Nya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Study Literatur dengan cara mengumpulkan, menilai, dan menginterpretasi data yang ada dari berbagai sumber tertulis guna mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang topik tertentu. Proses ini dimulai dengan identifikasi dan pemilihan sumber-sumber yang relevan, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen-dokumen lainnya. Sumber-sumber ini kemudian dianalisis secara kritis untuk mengevaluasi kualitas, validitas, dan relevansinya terhadap topik penelitian.

Langkah awal dalam metode studi literatur adalah merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik. Pertanyaan ini akan menjadi panduan dalam mencari literatur yang relevan. Peneliti kemudian melakukan pencarian literatur menggunakan berbagai database akademik, perpustakaan, dan sumber-sumber online untuk mengidentifikasi publikasi yang berhubungan dengan topik yang diteliti.

Setelah mengumpulkan literatur yang relevan, peneliti membaca dan mencatat informasi penting dari setiap sumber. Tahap ini melibatkan pemahaman mendalam tentang konteks, tujuan, metode, temuan, dan kesimpulan dari setiap studi yang dianalisis. Peneliti juga mencatat perbedaan dan persamaan antara studi-studi tersebut, serta mengidentifikasi gap atau kekurangan dalam literatur yang ada.

Selain itu, metode studi literatur juga melibatkan evaluasi kritis terhadap kualitas dan kredibilitas setiap sumber.<sup>13</sup> Peneliti harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti metode penelitian yang digunakan, sampel yang dipilih, analisis data, dan kesimpulan yang diambil oleh penulis. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa temuan yang diambil dari literatur tersebut dapat dipercaya dan memiliki dasar yang kuat.

---

<sup>12</sup> Juwinner Dedy Kasingku, "The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students," *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 8, no. 3 (September 5, 2023): 853.

<sup>13</sup> Ajani Restianty, "Literasi Digital, Sebuah Tantangan Baru Dalam Literasi Media," *Gunahumas* 1, no. 1 (February 19, 2018): 72–87.

Hasil dari studi literatur disusun dalam bentuk laporan yang sistematis dan terstruktur.<sup>14</sup> Laporan ini mencakup pengantar yang menjelaskan latar belakang dan tujuan penelitian, tinjauan literatur yang menyajikan temuan dari berbagai sumber, serta diskusi yang menginterpretasi temuan-temuan tersebut dalam konteks pertanyaan penelitian. Kesimpulan dan rekomendasi juga disertakan untuk memberikan panduan bagi penelitian lebih lanjut atau aplikasi praktis dari temuan-temuan yang diperoleh.

Dengan menggunakan metode studi literatur, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif tentang topik yang diteliti, mengidentifikasi kekosongan dalam pengetahuan yang ada, dan mengembangkan kerangka teori yang lebih kuat.<sup>15</sup> Metode ini sangat berguna dalam menyediakan landasan yang solid untuk penelitian lebih lanjut dan dalam membantu peneliti memahami dan menjelaskan fenomena yang kompleks.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan tentang pandangan Alkitab mengenai puasa karbohidrat, gula, dan buah untuk kesehatan adalah topik yang kaya akan implikasi teologis dan praktis.<sup>16</sup> Dalam Alkitab, puasa adalah tindakan spiritual yang sering dilakukan untuk mendekati diri kepada Tuhan, menunjukkan penyesalan, dan mempersiapkan diri untuk menerima petunjuk ilahi. Namun, selain aspek spiritual, puasa juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik.<sup>17</sup>

Kita dapat melihat banyak contoh puasa yang dilakukan oleh tokoh-tokoh penting. Tuhan Yesus berpuasa selama 40 hari di padang gurun sebelum memulai pelayanan-Nya di dunia (Matius 4:1-2). Tindakan Yesus ini bukan hanya simbol penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah tetapi juga menunjukkan ketahanan fisik dan mental.<sup>18</sup> Dengan menahan diri dari makanan, termasuk karbohidrat, gula, dan buah, kita bisa melihatnya sebagai cara untuk mengendalikan keinginan tubuh dan memperkuat keinginan rohani.

Puasa dalam konteks Alkitab sering kali disertai dengan doa dan meditasi. Ketika seseorang berpuasa, mereka diharapkan untuk mengalihkan fokus mereka dari kepuasan fisik ke pencarian hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. Dalam Yoel 2:12-13, Tuhan memanggil umat-Nya untuk berpuasa dan kembali kepada-Nya dengan segenap hati. Ayat ini menekankan pentingnya puasa sebagai tindakan penyesalan dan pencarian spiritual yang mendalam. Dengan demikian, puasa karbohidrat, gula, dan buah dapat dilihat sebagai upaya untuk mencapai kebersihan rohani dan penyerahan diri yang penuh kepada Tuhan.

---

<sup>14</sup> Ardiansyah, Risnita, and M. Syahran Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (July 1, 2023): 1–9.

<sup>15</sup> Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (March 1, 2022): 974–980.

<sup>16</sup> Simon Runtung, "Hakikat Teologi Penciptaan Manusia Dan Implikasinya," *ARTICLE*, no. Vol. 11 No. 1 (2021) (2021).

<sup>17</sup> Cieca Tri Sulistia Fitalina Nur Alisa, "Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan," *artikle*, no. Vol. 1 No. 6 (2023): November: Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya (2023).

<sup>18</sup> Parel Tanyit, "Providensia Allah Dan Kehendak Bebas Manusia," *Jurnal Jaffray* 2, no. 2 (April 2, 2005): 77.

Dari sudut pandang kesehatan, mengurangi atau menghilangkan karbohidrat, gula, dan buah selama periode puasa dapat memberikan sejumlah manfaat.<sup>19</sup> Banyak penelitian modern menunjukkan bahwa puasa dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung.<sup>20</sup> Dalam Alkitab, pentingnya menjaga tubuh juga ditekankan. 1 Korintus 6:19-20 menyebutkan bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus dan bahwa kita harus memuliakan Tuhan dengan tubuh kita. Dengan demikian, menjaga kesehatan melalui puasa adalah bentuk ketaatan dan penghormatan kepada Tuhan.

Selain itu, dalam Daniel 1:12-16, kita melihat bagaimana Daniel dan teman-temannya memilih untuk tidak mengonsumsi makanan dan anggur dari meja raja, melainkan hanya makan sayuran dan minum air. Hasilnya, mereka menjadi lebih sehat dan lebih kuat daripada mereka yang menikmati makanan raja. Ini menunjukkan bahwa memilih makanan yang lebih sederhana dan sehat, seperti mengurangi konsumsi karbohidrat dan gula, dapat membawa manfaat kesehatan yang nyata.<sup>21</sup>

Puasa juga mengajarkan disiplin dan pengendalian diri, yang merupakan nilai penting dalam ajaran Kristen.<sup>22</sup> Dalam Amsal 25:27, kita diperingatkan bahwa terlalu banyak makan madu tidak baik, yang bisa diterapkan pada konsumsi gula berlebih. Menahan diri dari makanan manis mengajarkan kita untuk mengendalikan keinginan kita dan tidak membiarkan nafsu menguasai hidup kita. Dengan puasa karbohidrat, gula, dan buah, kita tidak hanya melatih tubuh kita tetapi juga memperkuat karakter dan komitmen spiritual kita.

Puasa karbohidrat, gula, dan buah juga dapat membantu meningkatkan kesadaran kita akan anugerah dan berkat yang kita terima setiap hari. Ketika kita mengurangi konsumsi makanan tertentu, kita menjadi lebih sadar dan bersyukur atas kelimpahan yang sering kali kita anggap remeh. Dalam 1 Tesalonika 5:18, kita diperintahkan untuk bersyukur dalam segala hal, dan melalui puasa, kita belajar untuk lebih menghargai setiap pemberian Tuhan.

Dalam Mazmur 69:10, pemazmur menyatakan bahwa ia merendahkan diri dengan berpuasa. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah tindakan kerendahan hati dan pengakuan akan ketergantungan kita pada Tuhan. Dengan berpuasa, kita mengakui bahwa kebutuhan fisik kita tidak lebih penting daripada hubungan kita dengan Tuhan. Kita belajar untuk menempatkan prioritas yang benar dalam hidup kita, di mana Tuhan selalu menjadi yang utama.

Secara keseluruhan, pandangan Alkitab tentang puasa karbohidrat, gula, dan buah untuk kesehatan mencakup dimensi spiritual dan fisik. Puasa adalah cara untuk mendekatkan diri kepada

---

<sup>19</sup> Aprilya Roza Werdani and Triyanti Triyanti, "Asupan Karbohidrat Sebagai Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Puasa," *Kesmas: National Public Health Journal* 9, no. 1 (August 1, 2014): 71.

<sup>20</sup> Ibnu Zaki et al., "Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan Pada Obesitas," *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)* 2, no. 2 (August 31, 2022): 1.

<sup>21</sup> Andriyani Andriyani, "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (August 1, 2019): 178.

<sup>22</sup> Ahmad Arya Aziz Polem Amelia Angel, Wismanto, "Nilai-Nilai Puasa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter," *ARTICLE*, no. Vol. 2 No. 2 (2024): MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin, Juni 2024 (2024).

Tuhan, menunjukkan penyesalan, dan mencari petunjuk ilahi.<sup>23</sup> Pada saat yang sama, puasa juga membantu kita menjaga tubuh kita sebagai bait Roh Kudus, meningkatkan kesehatan fisik kita, dan mengajarkan kita disiplin dan pengendalian diri. Melalui puasa, kita dapat mengalami transformasi rohani dan fisik yang membawa kita lebih dekat kepada Tuhan dan membantu kita hidup lebih sehat dan lebih seimbang. Puasa menjadi jembatan antara kebutuhan rohani dan fisik, memperkuat iman kita, dan memuliakan Tuhan dalam segala aspek kehidupan kita.

### **Penjelasan Puasa dalam Alkitab**

Puasa dalam Alkitab adalah praktik yang memiliki kedalaman spiritual yang signifikan dan berbagai tujuan yang terkait dengan hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>24</sup> Puasa disebutkan dalam berbagai konteks, mulai dari pertobatan dan pencarian kehendak Tuhan hingga pengudusan diri dan persiapan untuk pelayanan. Dalam Kitab Yoel 2:12-13, Tuhan memanggil umat-Nya untuk berpuasa sebagai bentuk penyesalan dan kembali kepada-Nya dengan segenap hati. Ayat ini menekankan bahwa puasa adalah cara untuk menunjukkan penyesalan dan pengabdian penuh kepada Tuhan, merendahkan diri di hadapan-Nya dan mencari belas kasih-Nya.

Tuhan Yesus sendiri memberikan contoh penting tentang puasa dalam Matius 4:1-2, di mana Dia berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di padang gurun sebelum memulai pelayanan publik-Nya.<sup>25</sup> Ini bukan hanya menunjukkan kekuatan dan ketahanan fisik dan spiritual Yesus, tetapi juga mempersiapkan-Nya untuk menghadapi godaan dan melaksanakan misi-Nya di bumi. Puasa Yesus mengajarkan kita tentang pentingnya persiapan rohani dan penyerahan total kepada kehendak Tuhan.

Puasa juga dihubungkan dengan tindakan doa dan pencarian petunjuk ilahi. Dalam Kisah Para Rasul 13:2-3, kita melihat bahwa sebelum mengutus Barnabas dan Saulus untuk pelayanan mereka, jemaat di Antiokhia berpuasa dan berdoa. Puasa ini menunjukkan bahwa mereka mencari bimbingan Tuhan dan mempersiapkan diri secara rohani untuk misi yang akan datang. Hal ini menegaskan bahwa puasa bukan hanya tentang menahan diri dari makanan, tetapi juga tentang memusatkan pikiran dan hati kepada Tuhan, membuka diri untuk menerima petunjuk-Nya.

Dalam Perjanjian Lama, kita melihat contoh lain dari puasa yang dilakukan oleh tokoh-tokoh besar seperti Musa, yang berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di Gunung Sinai sebelum menerima Sepuluh Perintah Allah (Keluaran 34:28).<sup>26</sup> Puasa Musa menunjukkan bagaimana puasa dapat menjadi bagian dari persiapan untuk menerima wahyu ilahi dan tanggung jawab besar. Puasa dalam konteks ini adalah tindakan penyerahan diri yang mendalam dan pencarian hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

---

<sup>23</sup> Ikhdha Izzatul Aqilah, "PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)," *Jurnal EMPATI* 10, no. 2 (June 7, 2020): 163–189.

<sup>24</sup> Delipiter Lase and Etty Destinawati Hulu, "Dimensi Spritualitas Dalam Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Kristen," *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan* 13, no. 1 (March 20, 2020): 13–25.

<sup>25</sup> Adi Suhenra Sigiuro, "Kepemimpinan Musa Sebagai Pedoman Bagi Pemimpin Rohani Di Gereja Masa Kini," *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 1 (June 30, 2023): 71–90.

<sup>26</sup> Sigiuro, "Kepemimpinan Musa Sebagai Pedoman Bagi Pemimpin Rohani Di Gereja Masa Kini."

Puasa juga sering kali dikaitkan dengan tindakan pertobatan nasional. Dalam kitab Yunus, ketika nabi Yunus memperingatkan kota Niniwe tentang hukuman yang akan datang, raja Niniwe memerintahkan seluruh kota untuk berpuasa, mengenakan kain kabung, dan berdoa kepada Tuhan (Yunus 3:5-10). Tindakan puasa ini dilakukan sebagai bentuk pertobatan kolektif dan pengakuan akan dosa-dosa mereka, berharap agar Tuhan mengampuni dan menyelamatkan mereka dari kehancuran.

Puasa bukan hanya tentang menahan diri dari makanan, tetapi juga tentang sikap hati dan kehidupan yang sepenuhnya berpusat pada Tuhan.<sup>27</sup> Kitab Yesaya 58:6-7 menjelaskan bahwa puasa yang diinginkan Tuhan adalah yang membawa perubahan nyata dalam hidup seseorang, termasuk melepaskan belenggu ketidakadilan, memberi makan yang lapar, dan memberikan tempat berlindung bagi yang tak berumah. Puasa yang benar menurut Alkitab adalah yang diiringi dengan tindakan kasih dan kebenaran, bukan hanya ritual kosong.

Dalam Perjanjian Baru, Yesus juga mengajarkan tentang sikap yang benar dalam berpuasa. Matius 6:16-18, Yesus menegur orang-orang yang berpuasa dengan tujuan untuk mendapatkan pujian dari orang lain. Dia menekankan bahwa puasa harus dilakukan dengan sikap hati yang tulus,<sup>28</sup> hanya untuk dilihat oleh Tuhan dan bukan untuk pamer di hadapan manusia. Ini menunjukkan bahwa motivasi di balik puasa sangat penting, dan bahwa puasa yang sejati itu yang dilakukan dalam kerendahan hati dan penyerahan total kepada Tuhan.<sup>29</sup>

Dengan demikian, puasa dalam Alkitab adalah praktik yang kaya akan makna spiritual dan berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, menunjukkan penyesalan, mencari petunjuk ilahi, dan mempersiapkan diri untuk tugas dan tanggung jawab yang besar. Puasa melibatkan pengendalian diri dan penahanan dari keinginan duniawi, sehingga kita dapat lebih fokus pada kehidupan rohani kita. Puasa mengajarkan kita untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan, membuka diri untuk menerima kehendak-Nya, dan hidup dalam ketaatan dan kesetiaan kepada-Nya. Melalui puasa, kita diingatkan akan ketergantungan kita yang mutlak kepada Tuhan dan dipanggil untuk menjalani hidup yang mencerminkan kasih dan kebenaran-Nya.<sup>30</sup>

### **Puasa sebagai Pengendalian Diri**

Puasa sebagai pengendalian diri merupakan konsep penting dalam Alkitab yang melibatkan lebih dari sekadar menahan diri dari makanan. Ini adalah latihan spiritual yang mengajarkan disiplin, pengekan, dan fokus pada Tuhan.<sup>31</sup> Dalam 1 Korintus 9:27, Paulus

---

<sup>27</sup> Fitralina Nur Alisa, "Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan."

<sup>28</sup> Agus Widodo, "Makna Keadilan Tuhan Bagi Orang Yang Tulus Hati : Berdasarkan Kitab Mazmur 41," *Kaluteros Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 5, no. 1 (June 5, 2023): 1–6.

<sup>29</sup> Erwin and Rikardo P. Sianipar, "PANGGILAN TUHAN DI DALAM HIDUP ORANG PERCAYA," *The Way Jurnal Teologi dan Kependidikan* 5, no. 2 (October 30, 2019): 133–145.

<sup>30</sup> Sudiria Hura Marde Christian Stenly Mawikere, "ANUGERAH SEBAGAI LANDASAN UTAMA DALAM TEOLOGI FORMASI SPIRITUALITAS KRISTEN DI ERA TANTANGAN KONTEMPORER," *artikel* Vol. 5 No. (n.d.).

<sup>31</sup> Haryadi Baskoro and Hendro Hariyanto Siburian, "Keseimbangan Pertumbuhan Spiritual Dan Intelektual: Teladan Yesus Dan Paulus Bagi Hamba Tuhan Masa Kini," *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 2, no. 1 (June 18, 2019): 120–141.

mengatakan, "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah kunci dalam kehidupan spiritual dan puasa adalah salah satu cara untuk melatih tubuh dan pikiran kita agar tetap setia kepada Tuhan.

Puasa melibatkan penahanan diri dari keinginan tubuh dan mengalihkan fokus kita kepada Tuhan. Dalam Daniel 10:2-3, Daniel berpuasa selama tiga minggu, tidak makan makanan lezat, daging, atau anggur, dan tidak menggunakan minyak wangi. Tindakan Daniel ini mencerminkan komitmen untuk menahan diri dari kenikmatan duniawi demi mengejar pemahaman dan kebijaksanaan dari Tuhan.<sup>32</sup> Pengendalian diri melalui puasa membantu kita untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang lebih tinggi dan lebih penting daripada kebutuhan fisik kita.

Tuhan Yesus sendiri menunjukkan pengendalian diri yang luar biasa melalui puasa. Dalam Matius 4:1-2, Tuhan Yesus berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di padang gurun, menahan diri dari segala makanan. Ini adalah persiapan rohani yang mendalam sebelum memulai pelayanan-Nya.<sup>33</sup> Selama periode ini, Yesus menghadapi godaan dari Iblis, namun Dia tetap teguh dan tidak menyerah pada godaan tersebut. Pengalaman ini menunjukkan bahwa puasa dapat memperkuat ketahanan rohani kita dan membantu kita mengatasi godaan dengan lebih baik.

Puasa juga mengajarkan kita untuk menempatkan Tuhan di atas segalanya.<sup>34</sup> Dalam Yoel 2:12-13, Tuhan memanggil umat-Nya untuk berbalik kepada-Nya dengan segenap hati, dengan berpuasa, menangis, dan berkabung. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk menunjukkan kesungguhan kita dalam mencari Tuhan dan melepaskan diri dari ketergantungan pada hal-hal duniawi.<sup>35</sup> Dengan berpuasa, kita belajar untuk lebih mengandalkan Tuhan dan bukan pada kekuatan kita sendiri atau kenyamanan fisik.

Mazmur 35:13, Daud menggambarkan bagaimana ia merendahkan diri dengan berpuasa: "Tetapi aku, ketika mereka sakit, memakai kain kabung; aku merendahkan diriku dengan berpuasa, dan doaku kembali ke pangkuanku sendiri." Puasa sebagai bentuk pengendalian diri membantu kita untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan, mengakui kelemahan kita, dan mencari kekuatan dalam Dia. Ini adalah latihan kerendahan hati yang memungkinkan kita untuk mengingat bahwa segala sesuatu yang kita miliki berasal dari Tuhan dan bahwa kita sepenuhnya bergantung pada-Nya.

Selain itu, puasa juga membawa kita pada kesadaran akan kebutuhan dan penderitaan orang lain. Yesaya 58:6-7 menggambarkan puasa yang diinginkan Tuhan: "Bukanlah ini, berpuasa yang Kukehendaki: supaya engkau membuka belenggu-belenggu kelaliman dan melepaskan tali-tali kuk, supaya engkau memerdekakan orang-orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk?"

---

<sup>32</sup> Mawar Saron and Larosa, "Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini."

<sup>33</sup> Stephanus Hartoyo, "Yesus: Tuhan, Guru Dan Teladan Orang Percaya," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 4, no. 1 (December 9, 2019): 1–9.

<sup>34</sup> Sewie Elia Huang, "DOA PUASA DI ANTARA KEPEMIMPINAN PENGEMBALAN, ROH KUDUS, DAN PERTUMBUHAN GEREJA," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 4, no. 1 (June 29, 2020): 35–50.

<sup>35</sup> Erwin and Sianipar, "PANGGILAN TUHAN DI DALAM HIDUP ORANG PERCAYA."

Bukanlah supaya engkau memecah-mecah rotimu bagi orang yang lapar dan membawa ke rumahmu orang miskin yang tak punya rumah; apabila engkau melihat orang telanjang, supaya engkau memberi dia pakaian dan tidak menyembunyikan diri terhadap saudaramu sendiri?" Puasa sejati menurut Tuhan adalah yang disertai dengan tindakan kasih dan keadilan, menahan diri dari egoisme, dan mengarahkan perhatian kita pada kebutuhan orang lain.

Puasa juga melatih kita untuk menghadapi dan mengatasi godaan. Ketika Yesus berpuasa di padang gurun, Dia menghadapi godaan dari Iblis yang mencoba memanfaatkan rasa lapar-Nya untuk menggoda-Nya agar mengubah batu menjadi roti. Namun, Yesus menjawab, "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah" (Matius 4:4). Ini menunjukkan bahwa melalui puasa, kita belajar untuk bergantung pada Firman Tuhan lebih dari kebutuhan fisik kita, menguatkan iman kita dan menolak godaan.<sup>36</sup>

Galatia 5:22-23, pengendalian diri disebutkan sebagai bagian dari buah Roh: "Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu." Puasa membantu kita mengembangkan penguasaan diri sebagai salah satu aspek dari kehidupan yang dipenuhi oleh Roh Kudus. Dengan berpuasa, kita belajar untuk mengendalikan keinginan kita, menahan diri dari hal-hal yang bisa menghalangi hubungan kita dengan Tuhan, dan hidup dalam ketaatan kepada-Nya<sup>37</sup>.

Dalam keseluruhan, puasa sebagai pengendalian diri adalah latihan spiritual yang mendalam yang membantu kita untuk lebih fokus pada Tuhan, mengatasi godaan, dan mengembangkan disiplin rohani. Melalui puasa, kita belajar untuk menahan diri dari keinginan duniawi, mengakui ketergantungan kita kepada Tuhan, dan hidup dalam kerendahan hati dan ketaatan. Puasa membawa kita lebih dekat kepada Tuhan, memperkuat iman kita, dan membantu kita hidup sesuai dengan kehendak-Nya. Puasa adalah bentuk latihan spiritual yang melibatkan seluruh aspek kehidupan kita, baik fisik maupun rohani, dan memungkinkan kita untuk hidup dalam kesetiaan dan kasih kepada Tuhan dan sesama.<sup>38</sup>

### **Manfaat Kesehatan Jiwa dan Tubuh dari Puasa**

Manfaat kesehatan jiwa dan tubuh dari puasa dapat dilihat dari berbagai perspektif dalam Alkitab, yang menggambarkan puasa bukan hanya sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai keseimbangan dan pemulihan holistik.<sup>39</sup> Dalam Alkitab, puasa sering kali dikaitkan dengan penyerahan diri kepada Tuhan, penyucian diri, dan pencarian kedekatan dengan

---

<sup>36</sup> Suriawan Suriawan, "KEBERGANTUNGAN PENGKOTBAH TERHADAP PERAN ROH KUDUS DALAM PERSIAPAN DAN PENYAMPAIAN FIRMAN TUHAN," *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja* 2, no. 1 (April 12, 2018): 105–122.

<sup>37</sup> AGUNG WICAKSONO, "Relasi Bapa Dan Putra Sebagai Model Relasi Kita Dengan Kristus," *Lux et Sal* 2, no. 1 (March 15, 2022): 37–52.

<sup>38</sup> Il Yas, "MAKNA PUASA DALAM KEHIDUPAN," *ATTARBIYAH* 26 (December 21, 2016): 145.

<sup>39</sup> Adi Putra and Tony Salurante, "MISI HOLISTIK:," *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 3, no. 2 (February 25, 2021): 191–203.

Tuhan. Namun, selain aspek spiritual, puasa juga membawa manfaat kesehatan yang signifikan bagi jiwa dan tubuh.<sup>40</sup>

Puasa dapat membantu mengendalikan pikiran dan emosi kita,<sup>41</sup> yang pada gilirannya membawa kedamaian dan ketenangan jiwa. Dalam Mazmur 35:13, Daud mengatakan, "Tetapi aku, ketika mereka sakit, memakai kain kabung; aku merendahkan diriku dengan berpuasa, dan doaku kembali ke pangkuanku sendiri." Ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan, menenangkan jiwa, dan mencari kekuatan spiritual. Dengan berpuasa, kita mengalihkan fokus dari kebutuhan fisik kita kepada hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, yang membawa ketenangan dan kedamaian batin.

Puasa juga mengajarkan pengendalian diri dan disiplin, yang penting untuk kesehatan mental.<sup>42</sup> Dalam Galatia 5:22-23, pengendalian diri disebutkan sebagai bagian dari buah Roh: "Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu." Melalui puasa, kita belajar untuk mengendalikan keinginan kita dan hidup dalam disiplin yang membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dengan menahan diri dari makanan, kita melatih pikiran dan tubuh kita untuk tidak dikendalikan oleh keinginan duniawi, tetapi untuk berfokus pada nilai-nilai rohani yang lebih tinggi.

Alkitab menjelaskan, puasa juga sering kali dikaitkan dengan penyucian diri dan pemulihan. Dalam Yoel 2:12-13, Tuhan memanggil umat-Nya untuk berpuasa dan kembali kepada-Nya dengan segenap hati. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk menyucikan diri, menyingkirkan dosa dan keinginan duniawi, dan memulihkan hubungan kita dengan Tuhan. Secara fisik, puasa membantu tubuh untuk detoksifikasi,<sup>43</sup> menghilangkan racun, dan memperbaiki fungsi organ-organ tubuh. Penelitian modern menunjukkan bahwa puasa dapat membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan fungsi otak, dan memperpanjang umur dengan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung.

Tuhan Yesus sendiri menunjukkan pentingnya puasa<sup>44</sup> dalam Matius 4:1-2, di mana Dia berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di padang gurun sebelum memulai pelayanan-Nya. Ini adalah contoh yang kuat tentang bagaimana puasa dapat memperkuat tubuh dan jiwa, mempersiapkan seseorang untuk tugas dan tantangan besar. Puasa Yesus di padang gurun menunjukkan bahwa melalui penahanan diri dari makanan, kita dapat menguatkan ketahanan fisik dan spiritual kita, mengatasi godaan, dan mempersiapkan diri untuk menjalankan panggilan Tuhan dalam hidup kita.

---

<sup>40</sup> Livana PH, Sih Ayuwatini, and Yulia Ardiyanti, "GAMBARAN KESEHATAN JIWA MASYARAKAT," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 6, no. 1 (January 17, 2019): 60.

<sup>41</sup> Amita Diananda, "PERANAN ORANG TUA DALAM MEMBANTU PERKEMBANGAN EMOSI POSITIF DAN PERILAKU SOSIAL ANAK," *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study* 1, no. 2 (October 6, 2020): 123–140.

<sup>42</sup> Amelia Angel, Wismanto, "Nilai-Nilai Puasa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter."

<sup>43</sup> Alvian Aditya Seambaga, "Pengaruh Puasa Terhadap Sistem Pencernaan Tubuh Bagi Umat Muslim," *artikel* 1 No 6 (2024).

<sup>44</sup> Ronald Aryanto Pramana, "Sikap Orang Percaya Menghadapi Penderitaan Berdasarkan Keteladanan Yesus Kristus," *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 4, no. 1 (January 12, 2023): 42–56.

Dalam Daniel 1:12-15, kita melihat contoh lain dari manfaat puasa bagi kesehatan fisik. Daniel dan teman-temannya memilih untuk hanya makan sayuran dan minum air, menghindari makanan mewah dari meja raja. Setelah sepuluh hari, mereka terlihat lebih sehat dan lebih baik daripada mereka yang makan dari makanan raja. Ini menunjukkan bahwa pilihan makanan yang sederhana dan sehat, serta puasa dari makanan yang tidak diperlukan, dapat membawa manfaat kesehatan yang nyata.

Puasa juga mengajarkan kita untuk bersyukur atas berkat yang kita terima setiap hari. Dalam 1 Tesalonika 5:18, kita diperintahkan untuk bersyukur dalam segala hal, karena itulah kehendak Tuhan bagi kita dalam Kristus Yesus. Melalui puasa, kita menjadi lebih sadar akan kelimpahan yang sering kali kita anggap remeh dan belajar untuk lebih menghargai setiap pemberian Tuhan. Kesadaran ini membawa kebahagiaan dan kesejahteraan emosional, membantu kita hidup dengan hati yang penuh syukur dan damai.

Selain itu juga puasa membantu kita untuk lebih fokus pada hubungan kita dengan Tuhan dan orang lain. Dalam Yesaya 58:6-7, Tuhan menggambarkan puasa yang diinginkan-Nya sebagai tindakan kasih dan keadilan: "Bukanlah ini, berpuasa yang Kukehendaki: supaya engkau membuka belenggu-belenggu kelaliman dan melepaskan tali-tali kuk, supaya engkau memerdekakan orang-orang yang teraniaya dan mematahkan setiap kuk? Bukanlah supaya engkau memecah-mecah rotimu bagi orang yang lapar dan membawa ke rumahmu orang miskin yang tak punya rumah; apabila engkau melihat orang telanjang, supaya engkau memberi dia pakaian dan tidak menyembunyikan diri terhadap saudaramu sendiri?" Dengan berpuasa dan memberikan perhatian pada kebutuhan orang lain, kita mengembangkan rasa empati, belas kasih, dan rasa tanggung jawab sosial yang memperkaya kesehatan mental dan emosional kita.<sup>45</sup>

Dalam kesimpulan, puasa dalam Alkitab tidak hanya membawa manfaat spiritual tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan jiwa dan tubuh. Puasa membantu mengendalikan pikiran dan emosi, mengajarkan disiplin dan pengendalian diri, menyucikan diri dan memulihkan hubungan dengan Tuhan, serta membawa kesadaran dan rasa syukur yang mendalam. Melalui puasa, kita memperkuat tubuh dan jiwa, mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan hidup, dan hidup dalam kedamaian dan keseimbangan. Puasa menjadi jembatan yang menghubungkan kebutuhan rohani dan fisik, membawa kita lebih dekat kepada Tuhan dan membantu kita hidup lebih sehat dan lebih seimbang.

### **Sebagai Pengendali Diri dan Pendisiplinan**

Puasa dalam Alkitab sering digambarkan sebagai sarana pengendalian diri dan pendisiplinan yang efektif.<sup>46</sup> Dalam dunia yang penuh dengan godaan dan distraksi, puasa menawarkan cara untuk menahan diri dari kenikmatan duniawi dan mengarahkan fokus kita kembali kepada Tuhan. Dalam 1 Korintus 9:27, Paulus menegaskan pentingnya pengendalian diri

---

<sup>45</sup> Ika Dharmayanti et al., "PENGARUH KONDISI KESEHATAN LINGKUNGAN DAN SOSIAL EKONOMI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA," *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN* 17, no. 2 (October 16, 2018): 64–74.

<sup>46</sup> Harianto, "TEOLOGI 'PUASA' DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN, PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MANUSIA HIDUP."

dengan berkata, "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah elemen kunci dalam kehidupan spiritual yang bertujuan agar kita tidak hanya berbicara tentang iman kita tetapi juga hidup sesuai dengan ajarannya.

Puasa membantu kita untuk menguasai keinginan dan dorongan jiwa yang sering kali menghalangi hubungan kita dengan Tuhan.<sup>47</sup> Dalam Matius 4:1-2, kita melihat Yesus berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di padang gurun. Selama periode ini, Yesus menghadapi godaan dari Iblis, tetapi Dia tidak menyerah. Pengalaman Yesus ini mengajarkan kita bahwa puasa memperkuat kemampuan kita untuk menahan diri dari godaan dan tetap setia kepada panggilan dan tujuan kita. Dengan menahan diri dari makanan, kita mengingatkan diri bahwa manusia tidak hidup dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah (Matius 4:4).

Dalam konteks pengendalian diri, puasa juga mengajarkan kita untuk tidak membiarkan keinginan duniawi menguasai hidup kita. Dalam Amsal 25:28, disebutkan bahwa "Orang yang tak dapat mengendalikan diri adalah seperti kota yang roboh temboknya." Dengan puasa, kita membangun tembok pengendalian diri yang kuat di sekitar hidup kita, melindungi kita dari serangan godaan dan keinginan yang bisa merusak hubungan kita dengan Tuhan. Puasa adalah latihan spiritual yang membantu kita mengembangkan disiplin dan keteguhan hati, sehingga kita dapat hidup sesuai dengan kehendak Tuhan.

Pengendalian diri juga tercermin dalam Galatia 5:22-23 sebagai bagian dari buah Roh: "Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu." Melalui puasa, kita menumbuhkan penguasaan diri sebagai salah satu aspek dari kehidupan yang dipenuhi oleh Roh Kudus. Dengan berpuasa, kita belajar untuk menahan keinginan kita, mengarahkan energi kita pada hal-hal yang mendekatkan kita kepada Tuhan, dan hidup dalam ketaatan dan disiplin yang diinginkan oleh-Nya.

Puasa juga berperan sebagai alat pendisiplinan dalam kehidupan kita.<sup>48</sup> Dalam Ibrani 12:11, dikatakan, "Memang tiap-tiap ganjaran pada waktu diberikan tidak mendatangkan sukacita tetapi dukacita; tetapi kemudian ia menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai kepada mereka yang dilatih olehnya." Ayat ini mengingatkan kita bahwa disiplin, meskipun sulit pada awalnya, membawa hasil yang baik dalam jangka panjang. Dengan berpuasa, kita melatih diri kita untuk menanggung penderitaan sementara demi mendapatkan manfaat rohani yang lebih besar. Kita belajar untuk menghargai pengorbanan dan penyerahan diri sebagai bagian dari perjalanan spiritual kita.

---

<sup>47</sup> hisikia gulo, "Kekudusan Seorang Imam Menurut Yohanes Krisostomus," *artikel* 9 No. 1, no. Vol. 9 No. 1 (2022): Januari 2022 (2022).

<sup>48</sup> ALFIUS ARENG MUTAK, "DISIPLIN ROHANI SEBAGAI PRAKTEK IBADAH PRIBADI," *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 4, no. 1 (February 7, 2020).

Puasa juga mengajarkan kita kerendahan hati dan ketergantungan pada Tuhan.<sup>49</sup> Dalam Yakobus 4:10, kita diperintahkan untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan, dan Dia akan meninggikan kita. Puasa membantu kita mengakui kelemahan kita dan mencari kekuatan dalam Tuhan. Dengan menahan diri dari makanan, kita menyadari bahwa kita tidak dapat mengandalkan kekuatan kita sendiri, tetapi membutuhkan bantuan dan anugerah Tuhan untuk menjalani hidup yang berkenan kepada-Nya. Ini adalah pelajaran penting tentang ketergantungan pada Tuhan dan pengakuan bahwa segala sesuatu yang kita miliki berasal dari-Nya.

Selain itu, puasa memfokuskan pikiran dan hati kita pada hal-hal yang lebih tinggi dan lebih penting.<sup>50</sup> Dalam Kolose 3:2, kita diperintahkan untuk memikirkan perkara yang di atas, bukan yang di bumi. Puasa membantu kita melepaskan diri dari distraksi duniawi dan memusatkan perhatian kita pada tujuan rohani yang lebih besar. Dengan mengalihkan fokus dari kebutuhan fisik kita, kita membuka diri untuk mendengar suara Tuhan dengan lebih jelas dan mengikuti petunjuk-Nya dengan lebih setia. Puasa adalah cara untuk memperdalam hubungan kita dengan Tuhan dan memperkuat komitmen kita untuk hidup sesuai dengan kehendak-Nya.

Dalam keseluruhan, puasa dalam Alkitab adalah praktik yang kaya akan makna spiritual dan memiliki manfaat yang luas dalam hal pengendalian diri dan pendisiplinan. Melalui puasa, kita belajar untuk menguasai keinginan kita, mengembangkan disiplin rohani, dan hidup dalam ketaatan dan kerendahan hati di hadapan Tuhan. Puasa membantu kita memperkuat ketahanan fisik dan spiritual, mengatasi godaan, dan memfokuskan hati dan pikiran kita pada hal-hal yang mendekatkan kita kepada Tuhan. Dengan demikian, puasa adalah alat yang kuat untuk membawa kita lebih dekat kepada Tuhan, memperkuat iman kita, dan membantu kita hidup dalam keseimbangan dan ketaatan yang diinginkan oleh-Nya.

### **Membangun Kesadaran Diri dan Sebagai Bentuk Ucapan Syukur**

Puasa dalam konteks Alkitab bukan hanya sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kesadaran diri yang lebih dalam dan sebagai bentuk ucapan syukur yang tulus kepada Tuhan. Dalam Yoel 2:12-13, Tuhan memanggil umat-Nya untuk berpuasa, menangis, dan berkabung, sebagai tanda kerendahan hati dan penyesalan akan dosa-dosa mereka.<sup>51</sup> Hal ini menunjukkan bahwa puasa adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan segenap hati, membangun kesadaran akan kehadiran-Nya yang maha kuasa, dan merenungkan anugerah serta pengampunan-Nya.

Puasa juga membantu kita untuk lebih peka terhadap kehadiran dan kehendak Tuhan dalam hidup kita sehari-hari.<sup>52</sup> Dalam Mazmur 46:10, kita diajarkan untuk "berhenti dan ketahuilah

---

<sup>49</sup> Pirtondim Berutu Mawar Saron and Setiawan Larosa, "Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini," *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja* 7, no. 1 (March 31, 2024): 31–46.

<sup>50</sup> Victor Christianto, "Lou Engle & Dean Briggs, Puasa Yesus, Nafiri Gabriel, Jakarta, 2016.," *Jurnal Teologi Amreta (ISSN: 2599-3100)* 2, no. 2 (November 5, 2021).

<sup>51</sup> Marthen Mau, "Implikasi Teologis Berita Pertobatan Yoel Dalam Yoel 2:12-17," *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 1, no. 2 (June 30, 2020): 98–111.

<sup>52</sup> Yulianus Niba, "Siapakah Yang Kamu Cari?: Suatu Analisis Atas Kisah Penangkapan Yesus Dalam Yohanes 18:1-11," *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 1, no. 1 (June 22, 2021).

bahwa Aku adalah Allah." Dengan berpuasa, kita mengalihkan perhatian dari kesibukan dunia dan mendengarkan suara Tuhan dengan lebih jelas. Ini memperdalam kesadaran spiritual kita akan kehendak-Nya, membawa kita pada sikap hati yang lebih terbuka untuk menerima bimbingan-Nya, dan mengakui kuasa-Nya dalam segala hal.

Yesus memberikan contoh yang kuat tentang kesadaran diri melalui puasa dalam Matius 4:1-2, di mana Dia berpuasa selama 40 hari dan 40 malam di padang gurun. Selama periode ini, Yesus mengalami pencobaan dan mengalahkan Iblis dengan kuasa Firman Allah. Pengalaman ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya membangun kesadaran diri akan kehadiran dan kekuatan Tuhan, tetapi juga membawa kita pada pengalaman pribadi yang memperdalam hubungan kita dengan-Nya.

Puasa juga membantu kita untuk lebih fokus pada Tuhan dan kehendak-Nya dalam hidup kita. Dalam Kolose 3:2, kita diajarkan untuk "memikirkan perkara yang di atas, bukan yang di bumi." Puasa membantu kita untuk melepaskan diri dari keinginan duniawi dan mengarahkan perhatian kita pada hal-hal yang lebih tinggi dan lebih penting dalam kehidupan rohani. Dengan mengalihkan fokus kita kepada Tuhan, kita memperdalam kesadaran akan kehadiran-Nya dalam segala aspek hidup kita dan membangun hubungan yang lebih erat dengan-Nya.

Dalam Efesus 5:20, kita diajarkan untuk "senantiasa mengucap syukur bagi Allah Bapa atas segala sesuatu dalam nama Tuhan kita Yesus Kristus." Puasa adalah cara untuk menghidupkan ajaran ini dalam kehidupan sehari-hari, di mana kita belajar untuk bersyukur dalam setiap keadaan, baik dalam kesenangan maupun penderitaan. Ini mengembangkan sikap hati yang rendah hati dan bersyukur, mengakui bahwa setiap berkat yang kita terima berasal dari tangan Tuhan yang penyayang.

Jadi puasa di dalam Alkitab adalah praktik spiritual yang mengajarkan kita untuk membangun kesadaran diri yang lebih dalam akan kehadiran dan kehendak Tuhan dalam hidup kita. Melalui puasa, kita mengalami transformasi hati dan pikiran yang memperdalam hubungan kita dengan Tuhan, mengembangkan sikap hati yang lebih peka terhadap berkat-berkat-Nya, dan mengungkapkan rasa syukur yang tulus kepada-Nya dalam setiap aspek hidup kita. Puasa tidak hanya sebagai tindakan eksternal, tetapi sebagai ungkapan spiritual yang memperkaya iman dan pengalaman rohani kita, membangun fondasi yang kokoh dalam kehidupan yang setia dan bersyukur kepada Tuhan.

### **Membangun Spirit Kerendahan Hati**

Membangun spirit kerendahan hati dalam konteks Alkitab adalah proses yang mendalam dan bermakna dalam hubungan kita dengan Tuhan dan sesama.<sup>53</sup> Kerendahan hati tidak hanya merupakan sikap lahiriah, tetapi juga keadaan batiniah yang menempatkan Tuhan sebagai pusat hidup kita dan mengakui bahwa segala yang kita miliki berasal dari-Nya. Dalam Filipi 2:3-4, Rasul Paulus menasihati, "Janganlah ada apa pun juga yang dengan paksaan, melainkan dalam kerendahan hati, hendaklah setiap orang menganggap orang lain lebih utama dari pada dirinya

---

<sup>53</sup> Dapot Damanik et al., "Pandangan Alkitab Tentang Toleransi," *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 2 (November 13, 2023): 57–71.

sendiri. Janganlah setiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi setiap orang juga memperhatikan kepentingan orang lain." Hal ini menekankan pentingnya kerendahan hati dalam hubungan antar sesama, di mana kita memperlakukan orang lain dengan hormat dan mengutamakan kepentingan mereka di atas kepentingan pribadi kita.<sup>54</sup>

Tuhan Yesus memberikan teladan yang sempurna tentang kerendahan hati dalam pelayanan-Nya. Dalam Matius 11:29, Dia berkata, "Ambillah kuk yang-Ku dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati; demikianlah kamu akan mendapat ketenangan bagi jiwamu." Yesus menunjukkan bahwa kerendahan hati adalah sifat yang mengalir dari pengenalan akan kedaulatan dan kasih Allah, bukan kelemahan. Dengan meniru Kristus, kita mengakui kebesaran-Nya dan ketergantungan kita pada-Nya, membangun sikap hati yang tunduk dan patuh kepada kehendak-Nya.

Dalam Yakobus 4:6, kita diajarkan, "Tetapi Ia memberi kasih karunia yang lebih besar, sebab itu dikatakan: Allah menentang orang yang congkak, tetapi memberi kasih karunia kepada orang yang rendah hati." Kerendahan hati adalah sikap yang diberkati oleh Tuhan dan mendapat perhatian-Nya. Dengan hidup dalam kerendahan hati, kita mengakui keterbatasan dan kelemahan kita, serta memperoleh belas kasihan dan bimbingan-Nya dalam hidup kita sehari-hari.

Dalam Mazmur 25:9, pemazmur menulis, "Ia memimpin orang-orang yang tunduk hati dengan berjalan dalam kebenaran, dan kepada mereka Ia mengajar jalan-jalan-Nya." Kerendahan hati memungkinkan kita untuk menerima petunjuk dan kebijaksanaan dari Tuhan. Ketika kita menyerahkan diri kepada-Nya dengan kerendahan hati, kita membuka diri untuk dipimpin dalam jalan yang benar dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya.

Kerendahan hati juga terkait erat dengan pengampunan dan pemulihan.<sup>55</sup> Dalam 2 Tawarikh 7:14, Tuhan berjanji, "Jika umat-Ku, yang bernama atas nama-Ku, merendahkan diri, berdoa dan mencari muka-Ku serta berbalik dari tingkat kesesatannya, maka Aku akan mendengarkan dari sorga, akan mengampuni dosa mereka dan akan menyembuhkan tanah mereka." Ini menunjukkan bahwa kerendahan hati adalah kunci untuk mendapatkan pengampunan dan pemulihan dari Tuhan. Ketika kita mengakui dosa-dosa kita dengan kerendahan hati dan berbalik kepada-Nya, Dia siap untuk mengampuni dan memulihkan kita, menunjukkan kasih dan kemurahan-Nya yang tak terbatas.

Dalam 1 Petrus 5:5-6, Rasul Petrus menasihati, "Demikian juga kamu yang muda, tunduklah kepada para tua-tua. Dan jadilah kamu semua tunduk satu kepada yang lain dan berpakaianlah dengan kerendahan hati, sebab Allah menentang orang-orang yang congkak, tetapi memberi kasih karunia kepada orang-orang yang rendah hati. Karena itu tunduklah di bawah tangan Allah yang perkasa itu, supaya Ia meninggikan kamu pada waktu yang sesuai-Nya." Kerendahan hati membawa keberkatan dan kelembutan dari Tuhan. Ketika kita hidup dalam

---

<sup>54</sup> ignasius lake, "Spiritualitas Yesus Kristus Sebagai Prinsip Dasar Kehidupan Kristiani Masa Kini Menurut Teks Filipi 2:1-11," *artikel 2* No.5 (2024).

<sup>55</sup> Kristina Panggabean, "A Theological Review of Hope in Suffering Based on Lamentations 3:21-33," *Jurnal Teologi Trinity* 1, no. 1 (November 15, 2023).

ketergantungan dan ketaatan kepada-Nya, Dia menjanjikan untuk mendukung kita dan mengangkat kita pada waktu yang tepat.

Dalam Efesus 4:2, kita diajarkan untuk "mengalah satu sama lain dengan rendah hati dan lemah lembut, dengan kesabaran, saling menanggung dalam kasih." Ini menunjukkan bahwa kerendahan hati adalah kunci untuk menjalin hubungan yang sehat dan harmonis dengan sesama. Ketika kita hidup dalam kerendahan hati, kita tidak hanya menghormati dan menghargai orang lain, tetapi juga menyampaikan kasih dan belas kasihan Allah kepada mereka.

Kerendahan hati adalah sikap rohani yang penting dalam kehidupan seorang Kristen.<sup>56</sup> Hal ini melibatkan pengakuan akan kebesaran dan kasih Allah, serta ketergantungan yang mutlak pada-Nya. Dengan hidup dalam kerendahan hati, kita menunjukkan ketaatan dan penghormatan kepada Tuhan, mengakui kebutuhan akan bimbingan-Nya, dan menunjukkan kasih karunia-Nya kepada sesama. Kerendahan hati membawa keberkatan dan kemurahan dari Tuhan, memperdalam hubungan kita dengan-Nya, dan memampukan kita untuk hidup dalam keselarasan dengan kehendak-Nya yang sempurna.

### **Menstransformasi Rohani dan Fisik**

Transformasi rohani dan fisik dalam konteks Alkitab adalah proses yang mencakup perubahan yang mendalam dan holistik<sup>57</sup> dalam kehidupan seorang percaya, yang dipengaruhi oleh kasih karunia dan kuasa Allah. Dalam Roma 12:2, Rasul Paulus menekankan pentingnya transformasi pikiran kita: "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." Ini menunjukkan bahwa transformasi rohani dimulai dengan perubahan dalam cara kita berpikir dan berperilaku, yang dipandu oleh kehendak Allah yang kudus.

Transformasi rohani juga melibatkan pertumbuhan dalam iman dan karakter rohani. Dalam 2 Korintus 3:18, kita diajarkan bahwa "kita semua dengan muka yang tidak berselubung memandang kemuliaan Tuhan, seperti dalam cermin, kita menjadi semakin serupa dengan gambar-Nya, dalam kemuliaan yang lebih besar lagi, oleh Roh Tuhan." Melalui persekutuan dengan Roh Kudus, kita mengalami transformasi yang mengubah karakter kita untuk mencerminkan sifat-sifat Allah yang suci dan kemuliaan-Nya yang tak terbatas.

Pengalaman Yesus di gunung Kebangkitan memberikan gambaran nyata tentang transformasi rohani dan fisik. Dalam Matius 17:2, dikatakan bahwa "muka-Nya bercahaya seperti matahari dan pakaiannya putih seperti terang." Ini menunjukkan bahwa Yesus mengalami transformasi kehadiran-Nya yang ilahi, yang memperlihatkan kemuliaan-Nya kepada murid-murid-Nya. Transformasi ini bukan hanya perubahan fisik, tetapi juga manifestasi dari kehadiran Allah yang kudus dan kuasa-Nya yang tak terbatas.

---

<sup>56</sup> I Made Suardana, "Identitas Kristen Dalam Realitas Hidup Berbelaskasihan: Memaknai Kisah Orang Samaria Yang Murah Hati," *Jurnal Jaffray* 13, no. 1 (March 20, 2015): 121.

<sup>57</sup> Alnodus Jamsenjós, "Kajian Teologis Tentang 'Restorasi Allah' Menurut Kitab Yehezkiel 36:26-27 Dan Implikasinya Dalam Layanan Konseling Kristen," *artikel* 4 No.2 (2023).

Transformasi fisik dalam Alkitab juga dapat dilihat dalam kasus kesembuhan oleh Yesus Kristus. Dalam Markus 5:34, Yesus berkata kepada seorang perempuan yang telah disembuhkan dari pendarahan, "Anakku, imanmu telah menyelamatkan engkau; pergilah dengan selamat dan sembuh dari penyakitmu." Ini menunjukkan bahwa transformasi fisik dapat terjadi melalui iman dalam kuasa penyembuhan dan kasih karunia Allah.

Kolose 3:9-10, Rasul Paulus mengajarkan tentang transformasi moral dan rohani yang terjadi dalam hidup seorang percaya: "Janganlah kamu berdusta seorang kepada yang lain, karena kamu telah menanggalkan manusia lama beserta dengan segala kelakuannya dan kamu telah mengenakan manusia baru yang diperbaharui dalam pengenalan akan gambar Penciptanya." Transformasi ini melibatkan penolakan terhadap dosa dan hidup dalam kebenaran serta kesucian, sebagai bukti dari hidup yang diperbaharui dalam Kristus.

Dalam Efesus 4:22-24, kita diajarkan bahwa transformasi rohani juga melibatkan "membuang pakaian lama yang menjadi cara hidupmu yang lama yang semakin hancur karena hawa nafsu penipu, dan biarkanlah dirimu diperbaharui oleh roh hatimu yang baru dan berpakaian dengan pakaian baru yang telah diadakan menurut gambar Pencipta dan menjadi tanda mohon dari Dia." Transformasi ini memungkinkan kita untuk hidup dalam kebenaran dan kekudusan, mencerminkan karakter dan sifat Allah yang suci.

Dalam Galatia 5:22-23, buah Roh Kudus, yang meliputi kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan hati, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri, merupakan hasil dari transformasi rohani yang berlangsung dalam kehidupan seorang percaya. Ini menunjukkan bahwa transformasi rohani menghasilkan buah-buah yang jelas dalam karakter dan perilaku kita, yang mencerminkan kuasa dan kasih karunia Allah yang aktif dalam hidup kita.

Dalam 1 Korintus 6:19-20, kita diajarkan bahwa tubuh kita adalah tempat Roh Kudus yang kudus diam: "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuh kamu adalah bait Allah yang kudus, yang ada di dalam kamu, yang kamu terima dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dengan harga yang mahal. Karena itu, muliakanlah Allah di dalam tubuhmu dan di dalam rohmu, yang keduanya adalah milik Allah." Ini menunjukkan bahwa transformasi fisik juga terjadi ketika kita hidup dalam ketaatan dan penyembahan kepada Allah, memuliakan-Nya dalam tubuh dan roh kita.

Transformasi rohani dan fisik dalam Alkitab adalah hasil dari kasih karunia dan kuasa Allah yang bekerja dalam kehidupan seorang percaya.<sup>58</sup> Ini melibatkan perubahan yang mendalam dalam pikiran, karakter, dan perilaku kita, serta pemulihan dan kesembuhan fisik yang datang melalui iman dalam kuasa-Nya. Dengan hidup dalam persekutuan dengan Roh Kudus, kita mengalami pertumbuhan spiritual yang mengubah hidup kita untuk mencerminkan kemuliaan dan kehendak Allah. Transformasi ini adalah bukti dari pekerjaan Allah manifestasi kuasa yang tak terbatas dalam memperbaharui dan memulihkan umat-Nya, memungkinkan kita untuk hidup dalam keselarasan dengan kehendak-Nya yang sempurna dan mengalami kehidupan yang diperbaharui dan diperkaya dalam Kristus.

---

<sup>58</sup> Anwar Three Millenium Waruwu Desy Natalia, "Mengalami Kelahiran Baru Secara Natural," *artikel* 17 No. 1, no. Vol. 17 No. 1 (2024): Pembinaan Warga Gereja (2024).

## Memuliakan Tuhan

Memuliakan Tuhan dalam konteks Alkitab adalah panggilan untuk mengakui kebesarannya, menghormati-Nya dengan sepenuh hati, dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya yang kudus.<sup>59</sup> Dalam Mazmur 29:2, kita diajarkan untuk "memuliakan nama TUHAN dengan pakaian kemuliaan, sujud menyembah di halaman-Nya yang kudus." Ini menunjukkan bahwa memuliakan Tuhan melibatkan penyembahan yang sungguh-sungguh dan penuh hormat terhadap kehadiran-Nya yang kudus.

Mazmur 96:9, kita diperintahkan untuk "memuliakan TUHAN dalam kekudusan-Nya; gemetarlah di hadapan-Nya, hai seluruh bumi!" Memuliakan Tuhan melibatkan pengakuan akan kekudusan-Nya yang sempurna dan kuasa-Nya yang tak terbatas. Hal ini mengarahkan kita untuk hidup dalam ketaatan dan penyembahan yang sungguh-sungguh kepada-Nya.

SURAT 1 Korintus 10:31, Rasul Paulus mengajarkan, "Jadi, apa saja yang kamu makan atau minum, atau apa saja yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." Ini menunjukkan bahwa memuliakan Tuhan melibatkan segala aspek kehidupan kita, baik dalam tindakan maupun sikap hati, untuk menghormati-Nya dan menyatakan kasih sayang kita kepada-Nya.<sup>60</sup>

Memuliakan Tuhan juga melibatkan pengakuan akan anugerah dan kasih karunia-Nya yang melimpah.<sup>61</sup> Dalam 1 Petrus 2:9, kita dipanggil sebagai umat pilihan Tuhan "supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib." Melalui hidup yang dipersembahkan untuk Tuhan, kita menghormati dan memuliakan-Nya dengan mengumumkan dan membagikan berkat-Nya kepada orang lain.

Injil Yohanes 4:23-24, Yesus mengajarkan, "Tetapi saatnya datang, dan sekarang sudah di sini, ketika penyembah-penyembah benar akan menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran, sebab Bapa juga mencari orang-orang yang demikian untuk menyembah-Nya. Allah adalah Roh, dan orang-orang yang menyembah-Nya harus menyembah-Nya dalam roh dan kebenaran." Ini menunjukkan bahwa memuliakan Tuhan melibatkan persekutuan rohani yang mendalam, di mana kita mengakui dan menghormati-Nya sebagai Bapa yang mencari penyembah yang sungguh-sungguh.

Kitab Wahyu 4:11, terdapat pengakuan akan keagungan Allah, "Engkau layak, ya Tuhan dan Allah kami, menerima kemuliaan dan kehormatan dan kuasa, sebab Engkau telah menciptakan segala sesuatu; oleh kehendak-Mu segala sesuatu ada dan diciptakan." Memuliakan Tuhan adalah

---

<sup>59</sup> Josapat Bangun and Nathanail Sitepu, "Pengertian Wajah TUHAN Dalam Alkitab," *JURNAL LUXNOS* 8, no. 1 (June 29, 2022): 68–80.

<sup>60</sup> Ester Riyanti Supriadi, "KEHIDUPAN MEMULIAKAN TUHAN MENURUT 1 PETRUS 4:7-11," *Apostolos: Journal of Theology and Christian Education* 3, no. 1 (April 3, 2023): 15–27.

<sup>61</sup> Fariz Pari, "Pengalaman Rasional Eksistensi Tuhan : Pengantar Ontoteologi," *Kanz Philosophia : A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism* 1, no. 1 (August 20, 2011): 111.

mengakui bahwa Dia adalah Pencipta dan Pemelihara segala sesuatu, yang layak menerima kemuliaan dan pujian dari hidup kita.<sup>62</sup>

Mazmur 34:3, menulis bahwa kita diajarkan untuk "memuliakan TUHAN bersama-sama dengan aku, marilah kita membesarkan nama-Nya bersama-sama." Ini menunjukkan bahwa memuliakan Tuhan adalah panggilan yang bersama-sama, di mana umat-Nya mengangkat pujian dan syukur kepada-Nya sebagai satu kesatuan dalam persekutuan iman. Juga di dalam Efesus 1:12, kita dipanggil untuk hidup "untuk memuliakan kemuliaan-Nya, kita yang telah mengharapkan terlebih dahulu pada Kristus." Ini menunjukkan bahwa hidup yang diarahkan untuk memuliakan Tuhan adalah hidup yang dipersembahkan sepenuhnya kepada-Nya, dengan menempatkan iman dan harapan kita pada Kristus sebagai Panglima dan Juruselamat kita.

Memuliakan Tuhan dalam Alkitab adalah panggilan untuk hidup dalam ketaatan, penghormatan, dan penyembahan yang sepenuh hati kepada-Nya. Hal ini melibatkan segala aspek kehidupan kita, dari tindakan hingga sikap hati, untuk menghormati dan menyatakan kasih sayang kita kepada-Nya. Dengan mengakui kebesaran, kemuliaan, dan kasih karunia-Nya yang melimpah, kita mempersembahkan diri kita sepenuhnya kepada-Nya sebagai tanda penghargaan dan pengakuan atas kuasa dan kasih-Nya yang tak terbatas.<sup>63</sup>

## KESIMPULAN

Dari semua yang telah dipelajari tentang memuliakan Tuhan dalam konteks Alkitab adalah panggilan yang mendalam dan penting bagi setiap orang percaya. Dalam Efesus 3:20-21, Rasul Paulus menuliskan, "Tetapi kepada Dia yang dapat melakukan segala sesuatu dengan jauh lebih dari pada yang kita pikirkan atau minta, menurut kuasa yang bekerja di dalam kita, kepada Dialah kemuliaan di dalam jemaat dan di dalam Kristus Yesus turun-temurun, dari segala keturunan sampai selama-lamanya. Amin." Ayat ini menunjukkan bahwa memuliakan Tuhan bukan hanya tentang apa yang dapat kita lakukan, tetapi juga tentang kuasa Allah yang bekerja di dalam kita untuk memuliakan-Nya<sup>64</sup> dengan cara yang melebihi segala harapan dan pemikiran kita.

Kolose 3:17, kita diajarkan, "Dan apa saja yang kamu perbuat dengan perkataan atau perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur kepada Allah Bapa oleh Dia." Ini menggarisbawahi bahwa setiap tindakan atau perkataan kita harus diarahkan untuk memuliakan Tuhan, dan ini dilakukan dengan mengenali kuasa dan kasih-Nya dalam hidup kita.

Memuliakan Tuhan juga berarti hidup sesuai dengan Firman-Nya.<sup>65</sup> Dalam Injil Yohanes 14:15, Yesus mengatakan, "Jika kamu mengasihi Aku, kamu akan menuruti segala perintah-Ku."

---

<sup>62</sup> Yonatan Alex Arifianto, "Konsep Memuliakan Tuhan Berdasarkan Lukas 17:11-19 Dan Signifikansinya Dalam Kehidupan Abad Modern," *Ritornera - Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia* 1, no. 3 (December 31, 2021): 88–100.

<sup>63</sup> Yuhananik Yuhananik, "Kajian Teologis Konsep Kebahagiaan Menurut Matius 5:3," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 1, no. 2 (March 20, 2019): 138–153.

<sup>64</sup> Supriadi, "KEHIDUPAN MEMULIAKAN TUHAN MENURUT 1 PETRUS 4:7-11."

<sup>65</sup> Arifianto, "Konsep Memuliakan Tuhan Berdasarkan Lukas 17:11-19 Dan Signifikansinya Dalam Kehidupan Abad Modern."

Ketaatan kita terhadap ajaran dan perintah Tuhan adalah bagian dari memuliakan-Nya, karena ini menunjukkan bahwa kita menghormati kehendak-Nya yang kudus dan mengakui otoritas-Nya dalam hidup kita.

Surat Paulus kepada jemaat di 1 Korintus 10:31, kita diajarkan untuk melakukan segala sesuatu "untuk kemuliaan Allah." Hal ini menegaskan bahwa tujuan akhir dari setiap tindakan kita haruslah memuliakan Tuhan, baik dalam pekerjaan sehari-hari maupun dalam pelayanan kepada sesama.

Wahyu 4:11, kita mendengar pengakuan tentang kebesaran Allah: "Engkau layak, ya Tuhan dan Allah kami, menerima kemuliaan dan kehormatan dan kuasa, sebab Engkau telah menciptakan segala sesuatu; oleh kehendak-Mu segala sesuatu ada dan diciptakan." Ini adalah panggilan bagi kita untuk memberikan kemuliaan kepada Allah sebagai Pencipta dan Pemelihara segala sesuatu, mengakui bahwa hidup kita adalah anugerah-Nya yang harus digunakan untuk memuliakan-Nya.

Memuliakan Tuhan adalah panggilan yang diberikan kepada setiap orang percaya untuk hidup dalam ketaatan dan penghormatan kepada-Nya dalam segala hal. Ini melibatkan pengenalan akan kebesaran, kemuliaan, dan kasih karunia-Nya yang tak terbatas, serta pengorbanan diri kita sebagai ungkapan cinta dan hormat kepada-Nya. Dengan hidup dalam ketaatan terhadap Firman-Nya dan mengarahkan setiap aspek kehidupan kita untuk memuliakan-Nya,<sup>66</sup> kita menunjukkan iman yang hidup dan memberi kesaksian tentang kuasa dan kasih Allah kepada dunia ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (March 1, 2022): 974–980.
- Alnodus Jamsenjós. "Kajian Teologis Tentang 'Restorasi Allah' Menurut Kitab Yehezkiel 36:26-27 Dan Implikasinya Dalam Layanan Konseling Kristen." *artikel* 4 No.2 (2023).
- Alvian Aditya Seambaga. "Pengaruh Puasa Terhadap Sistem Pencernaan Tubuh Bagi Umat Muslim." *artikel* 1 No 6 (2024).
- Amelia Angel, Wismanto, Ahmad Arya Aziz Polem. "Nilai-Nilai Puasa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter." *ARTICLE*, no. Vol. 2 No. 2 (2024): MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin, Juni 2024 (2024).
- Andriyani, Andriyani. "Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (August 1, 2019): 178.
- Aqilah, Ikhda Izzatul. "PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)." *Jurnal EMPATI* 10, no. 2 (June 7, 2020): 163–189.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (July 1, 2023): 1–9.

---

<sup>66</sup> Sostenis Nggebu, "Konsep Kenosis Yesus Kristus Dalam Filipi 2:1-11 Sebagai Norma Dasar Spiritualitas Kristen," *Integritas: Jurnal Teologi* 5, no. 1 (June 29, 2023): 1–17.

- Arifianto, Yonatan Alex. "Konsep Memuliakan Tuhan Berdasarkan Lukas 17:11-19 Dan Signifikansinya Dalam Kehidupan Abad Modern." *Ritornera - Jurnal Teologi Pentakosta Indonesia* 1, no. 3 (December 31, 2021): 88–100.
- Bangun, Josapat, and Nathanail Sitepu. "Pengertian Wajah TUHAN Dalam Alkitab." *JURNAL LUXNOS* 8, no. 1 (June 29, 2022): 68–80.
- Baskoro, Haryadi, and Hendro Hariyanto Siburian. "Keseimbangan Pertumbuhan Spiritual Dan Intelektual: Teladan Yesus Dan Paulus Bagi Hamba Tuhan Masa Kini." *FIDEI: Jurnal Teologi Sistemika dan Praktika* 2, no. 1 (June 18, 2019): 120–141.
- Bura, Restia Nata, and Imanuel Yacob. "Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 Dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini." *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Theologi* 3, no. 11 (November 4, 2023).
- Christianto, Victor. "Lou Engle & Dean Briggs, Puasa Yesus, Nafiri Gabriel, Jakarta, 2016." *Jurnal Teologi Amreta (ISSN: 2599-3100)* 2, no. 2 (November 5, 2021).
- Damanik, Dapot, Michael Simanjuntak, Grace Sihombing, Sari Mutiara Sinaga, Institut Agama, and Kristen Negeri Tarutung. "Pandangan Alkitab Tentang Toleransi." *DIDASKO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 2 (November 13, 2023): 57–71.
- Desy Natalia, Anwar Three Millenium Waruwu. "Mengalami Kelahiran Baru Secara Natural." *artikel 17 No. 1, no. Vol. 17 No. 1 (2024): Pembinaan Warga Gereja (2024)*.
- Dharmayanti, Ika, Dwi Hapsari Tjandrarini, Puti Sari Hidayangsih, and Olwin Nainggolan. "PENGARUH KONDISI KESEHATAN LINGKUNGAN DAN SOSIAL EKONOMI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA." *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN* 17, no. 2 (October 16, 2018): 64–74.
- Diananda, Amita. "PERANAN ORANG TUA DALAM MEMBANTU PERKEMBANGAN EMOSI POSITIF DAN PERILAKU SOSIAL ANAK." *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study* 1, no. 2 (October 6, 2020): 123–140.
- Erwin, and Rikardo P. Sianipar. "PANGGILAN TUHAN DI DALAM HIDUP ORANG PERCAYA." *The Way Jurnal Teologi dan Kependidikan* 5, no. 2 (October 30, 2019): 133–145.
- Fitralina Nur Alisa, Cieca Tri Sulistia. "Hikmah Dan Manfaat Puasa Bagi Kesehatan." *artikle, no. Vol. 1 No. 6 (2023): November: Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya (2023)*.
- Hariato, GP. "TEOLOGI 'PUASA' DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN, PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MANUSIA HIDUP." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 2 (December 23, 2021): 155–170.
- Harjanto, Hery, and Hery Fitriyanto. "MENANGKAL KRITIKUS ALKITAB BAHWA MANUSIA BUKAN CIPTAAN TUHAN YANG SEMPURNA DAN TIDAK LEBIH BAIK DARI BINATANG." *Jurnal Gamaliel : Teologi Praktika* 3, no. 1 (March 31, 2021): 60–71.
- Hartoyo, Stephanus. "Yesus: Tuhan, Guru Dan Teladan Orang Percaya." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 4, no. 1 (December 9, 2019): 1–9.
- Hidayat, Elvin Atmaja. "Iman Di Tengah Penderitaan: Suatu Inspirasi Teologis-Biblis Kristiani." *MELINTAS* 32, no. 3 (September 6, 2017): 285.
- hisikia gulo. "Kekudusan Seorang Imam Menurut Yohanes Krisostomus." *artikel 9 No. 1, no. Vol. 9 No. 1 (2022): Januari 2022 (2022)*.
- Huang, Sewie Elia. "DOA PUASA DI ANTARA KEPEMIMPINAN PENGEMBANGAN, ROH KUDUS, DAN PERTUMBUHAN GEREJA." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 4, no. 1 (June 29, 2020): 35–50.

- ignasius lake. "Spiritualitas Yesus Kristus Sebagai Prinsip Dasar Kehidupan Kristiani Masa Kini Menurut Teks Filipi 2:1-11." *artikel* 2 No.5 (2024).
- Kasingku, Juwinner Dedy. "The Role of Healthy Food to Improve the Physical and Spiritual Health of Students." *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 8, no. 3 (September 5, 2023): 853.
- Lase, Delipiter, and Etty Destinawati Hulu. "Dimensi Spritualitas Dalam Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Agama Kristen." *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan* 13, no. 1 (March 20, 2020): 13–25.
- Marde Christian Stenly Mawikere, Sudiria Hura. "ANUGERAH SEBAGAI LANDASAN UTAMA DALAM TEOLOGI FORMASI SPIRITUALITAS KRISTEN DI ERA TANTANGAN KONTEMPORER." *artikel* Vol. 5 No. (n.d.).
- Mau, Marthen. "Implikasi Teologis Berita Pertobatan Yoel Dalam Yoel 2:12-17." *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 1, no. 2 (June 30, 2020): 98–111.
- Mawar Saron, Pirtondim Berutu, and Setiaman Larosa. "Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini." *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja* 7, no. 1 (March 31, 2024): 31–46.
- . "Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini." *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen dan Gereja* 7, no. 1 (March 31, 2024): 31–46.
- MUTAK, ALFIUS ARENG. "DISIPLIN ROHANI SEBAGAI PRAKTEK IBADAH PRIBADI." *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika* 4, no. 1 (February 7, 2020).
- Nahaklay, Demianus. "Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya." *KAPATA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (June 29, 2020): 31–39.
- Nggebu, Sostenis. "Konsep Kenosis Yesus Kristus Dalam Filipi 2:1-11 Sebagai Norma Dasar Spiritualitas Kristen." *Integritas: Jurnal Teologi* 5, no. 1 (June 29, 2023): 1–17.
- Niba, Yulianus. "Siapakah Yang Kamu Cari?: Suatu Analisis Atas Kisah Penangkapan Yesus Dalam Yohanes 18:1-11." *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 1, no. 1 (June 22, 2021).
- Panggabean, Kristina. "A Theological Review of Hope in Suffering Based on Lamentations 3:21-33." *Jurnal Teologi Trinity* 1, no. 1 (November 15, 2023).
- Pangumbahas, Recky, and Pieter Anggiat Napitupulu. "Sabat Dan Bekerja: Suatu Perspektif Teologi Kerja." *RERUM: Journal of Biblical Practice* 1, no. 1 (October 31, 2021): 47–61.
- Pari, Fariz. "Pengalaman Rasional Eksistensi Tuhan : Pengantar Ontoteologi." *Kanz Philosophia : A Journal for Islamic Philosophy and Mysticism* 1, no. 1 (August 20, 2011): 111.
- PH, Livana, Sih Ayuwatini, and Yulia Ardiyanti. "GAMBARAN KESEHATAN JIWA MASYARAKAT." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 6, no. 1 (January 17, 2019): 60.
- Pramana, Ronald Aryanto. "Sikap Orang Percaya Menghadapi Penderitaan Berdasarkan Keteladanan Yesus Kristus." *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi* 4, no. 1 (January 12, 2023): 42–56.
- Putra, Adi, and Tony Salurante. "MISI HOLISTIK." *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 3, no. 2 (February 25, 2021): 191–203.
- Restianty, Ajani. "Literasi Digital, Sebuah Tantangan Baru Dalam Literasi Media." *Gunahumas* 1, no. 1 (February 19, 2018): 72–87.
- Ryanto Adilang, Audriano Kalundang. "Perilaku Hidup Sehat: Memahami Pesan Pastoral Paulus Kepada Timotius Menurut 1 Timotius 5:23." *ARTICLE*, no. Vol. 4 No. 1 (2023): Juni (2023).
- Sigiro, Adi Suhendra. "Kepemimpinan Musa Sebagai Pedoman Bagi Pemimpin Rohani Di Gereja Masa Kini." *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 1 (June 30, 2023): 71–90.

- Simon Runtung. "Hakikat Teologi Penciptaan Manusia Dan Implikasinya." *ARTICLE*, no. Vol. 11 No. 1 (2021) (2021).
- Suardana, I Made. "Identitas Kristen Dalam Realitas Hidup Berbelaskasih: Memaknai Kisah Orang Samaria Yang Murah Hati." *Jurnal Jaffray* 13, no. 1 (March 20, 2015): 121.
- Supriadi, Ester Riyanti. "KEHIDUPAN MEMULIAKAN TUHAN MENURUT 1 PETRUS 4:7-11." *Apostolos: Journal of Theology and Christian Education* 3, no. 1 (April 3, 2023): 15–27.
- Suriawan, Suriawan. "KEBERGANTUNGAN PENGKOTBAH TERHADAP PERAN ROH KUDUS DALAM PERSIAPAN DAN PENYAMPAIAN FIRMAN TUHAN." *Jurnal Abdiel: Khazanah Pemikiran Teologi, Pendidikan Agama Kristen, dan Musik Gereja* 2, no. 1 (April 12, 2018): 105–122.
- Susanti, Rizky, Yolanda Kartika Dewi, and Rani Ayuwarningsih. "Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan." *Altruis: Journal of Community Services* 1, no. 1 (March 17, 2020): 25.
- Tanyit, Parel. "Providensia Allah Dan Kehendak Bebas Manusia." *Jurnal Jaffray* 2, no. 2 (April 2, 2005): 77.
- Werdani, Aprilya Roza, and Triyanti Triyanti. "Asupan Karbohidrat Sebagai Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Puasa." *Kesmas: National Public Health Journal* 9, no. 1 (August 1, 2014): 71.
- WICAKSONO, AGUNG. "Relasi Bapa Dan Putra Sebagai Model Relasi Kita Dengan Kristus." *Lux et Sal* 2, no. 1 (March 15, 2022): 37–52.
- Widodo, Agus. "Makna Keadilan Tuhan Bagi Orang Yang Tulus Hati : Berdasarkan Kitab Mazmur 41." *Kaluteros Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 5, no. 1 (June 5, 2023): 1–6.
- Yas, Il. "MAKNA PUASA DALAM KEHIDUPAN." *ATTARBIYAH* 26 (December 21, 2016): 145.
- Yuhananik, Yuhananik. "Kajian Teologis Konsep Kebahagiaan Menurut Matius 5:3." *Jurnal Teologi Berita Hidup* 1, no. 2 (March 20, 2019): 138–153.
- Zaki, Ibnu, Tri Widya Wati, Tion Fitria Kurniawati, Windi Prislia Putri, and Isna Khansa. "Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan Pada Obesitas." *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)* 2, no. 2 (August 31, 2022): 1.