

PEMBINAAN TENTANG MANFAAT DOA PUASA BAGI PERSEKUTUAN ANGGARAN MUDA

Ricky Donald Montang^{1*}

¹Universitas Kristen Papua, Fakultas Teologi Program Studi Magister Teologi
Corresponding author: rickymontang@ukip.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received

Revised

Accepted

Key words:

Fasting Prayer, Christian, young generation

ABSTRACT

Fasting prayer is something that is very important in the lives of believers because it has many benefits, but in reality not many people do it consistently. One of the reasons is the lack of understanding of fasting prayer, both in terms of its benefits and the purpose of fasting prayer. The purpose of this service is to provide education about the benefits and goals of fasting prayer to the younger generation of Christians. The method used is the lecture and discussion method, the lecture method to explain the importance of fasting prayer and the discussion method to find out the obstacles in carrying out fasting prayers. The result of this service activity is that the younger generation already has an understanding of the benefits and goals of fasting prayer, so they are motivated to want to practice it in everyday life.

ABSTRAK

Doa puasa merupakan sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan orang percaya karena memiliki banyak manfaat, tetapi dalam kenyataannya belum banyak yang melakukannya secara konsisten salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman tentang doa puasa, baik dari segi manfaatnya maupun tujuan dari doa puasa. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat dan tujuan dari doa puasa kepada generasi muda Kristen. Metode yang dipakai adalah metode ceramah dan diskusi, metode ceramah untuk menjelaskan mengenai pentingnya doa puasa dan metode diskusi untuk mengetahui kendala-kendala dalam melaksanakan doa puasa. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah generasi muda sudah memiliki pemahaman mengenai manfaat dan tujuan dari doa puasa, sehingga termotivasi untuk mau mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci:

Doa Puasa, Kristen, generasi muda

PENDAHULUAN

Menurut James Lee, “Gereja Kristen kurang sekali mengajarkan doa puasa kepada umatnya sehingga puasa dapat dianggap sebagai isu yang kurang populer dikalangan orang Kristen.¹ Doa puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan orang yang percaya kepada Yesus Kristus, karena ini diajarkan dan diteladankan oleh Yesus Kristus kepada murid-murid-Nya. Hal ini berarti doa puasa sangat penting dan sangat bermanfaat dalam kehidupan rohani orang percaya yang seharusnya dilakukan dalam

¹ James Lee Beal, *Puasa*, (Bandung: Kalam Hidup, 1993) 5.

kehidupan, baik secara pribadi maupun berkelompok. Tetapi dalam kenyataannya, doa puasa belum dilakukan oleh orang percaya secara khusus dikalangan angkatan muda. Hal ini terlihat pada waktu pendahuluan penyampaian materi, ketika di tanya siapa yang sudah pernah melakukan doa puasa? Tidak ada satupun yang menjawab. Hal ini menunjukkan bahwa doa puasa belum menjadi disiplin rohani dikalangan angkatan muda, salah satu penyebabnya karena masih kurang pemahaman mengenai doa puasa. Oleh karena itu pengajaran tentang puasa juga merupakan satu hal yang penting untuk diajarkan bagi setiap agama yang menjalankannya secara khusus setiap orang percaya harus memiliki pemahaman yang benar tentang puasa.²

Doa puasa merupakan sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan orang Kristen, secara khusus generasi muda, karena doa puasa merupakan disiplin rohani yang akan membentuk spiritualitas orang percaya dalam pengiringannya kepada Tuhan. Doa puasa juga melatih orang percaya dalam mengendalikan hawa nafsu sehingga bisa mengendalikan diri dalam saat-saat yang genting sehingga bisa menahan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan. Pembahasan mengenai pembaruan ritual agama dapat disimpulkan bahwa motif, pikiran, tujuan, atau apapun yang terkandung dalam hati adalah penting. Allah tidak memberi upah kepada warga kerajaan yang di luarnya saja kelihatan saleh. Karena itu, Tuhan Yesus mengajar orang-orang percaya untuk memberi sedekah dan berdoa dan berpuasa tanpa mencoba menarik perhatian orang lain kepada diri mereka sendiri.³ Doa dan Puasa merupakan Penggerak penginjilan Paulus seperti terdokumentasi dalam Kis. 13:2-3; 14:21-23; 16:24-25. Rencana misi penginjilan Paulus dilahirkan dari doa dan puasa oleh para pemimpin di Antiokhia, dimana mereka berpuasa untuk menguatkan doa mereka. Para peneliti sebelumnya sepakat bahwa gerakan penginjilan dan penanaman jemaat dalam Kisah Para Rasul dimulai dari titik berangkat dengan berdoa sebagai langkah awal untuk perencanaan penginjilan.⁴ Menurut Derek Prince dalam bukunya mengatakan “Berpuasa sangat bermanfaat untuk membantu setiap orang Kristen sehingga dapat menerima pengarahan dan kuasa dari Roh Kudus.”⁵ Hal-hal ini memberikan petunjuk bahwa doa puasa merupakan sesuatu yang sangat penting dalam

² Florence Farida and Ester Ester, “Pengajaran Mengenai Puasa Menurut Yesaya 58:1-12,” *Jurnal Teologi Praktika* 1, no. 2 (2020): 121–36, <https://doi.org/10.51465/jtp.v1i2.16>.

³ Yohanes Enci Patandean and Bambang Wiku Hermanto, “Tema-Tema Theologis Khotbah Yesus Di Bukit Dalam Injil Matius 5:1-7:29,” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 2 (2019): 123, <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i2.140>.

⁴ Paulus Purwoto and Asih Rachmani Endang Sumiwi, “Pola Manajemen Penginjilan Paulus Menurut Kitab Kisah Para Rasul 9-28,” *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 113–31, <https://doi.org/10.38189/jan.v1i2.71>.

⁵ Derek Prince, *Doa dan Puasa* (Jakarta: Penerbit Immanuel, 1994), 101-102.

kehidupan Kristen, yang harus dilakukan oleh pengikut-pengikut Kristus lebih khusus generasi muda Kristen. Ada banyak dasar Alkitab mengenai doa puasa, seperti kata Yesus “Tetapi apabila engkau berpuasa, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu, supaya jangan dilihat orang bahwa engkau sedang berpuasa, melainkan hanya oleh Bapamu yang ada ditempat yang tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.”

Pembinaan tentang manfaat doa puasa bagi Persekutuan Angkatan Muda (PAM), dilakukan di GKI Ekklesia Kalasaman pada hari Minggu tanggal 29 Mei 2022 yang dihadiri oleh 43 peserta.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah:

1. Sejauh mana generasi muda memahami manfaat doa puasa?
2. Sejauh mana generasi muda memahami tujuan doa puasa?

Tujuan dari melaksanakan pembinaan tentang manfaat doa puasa bagi generasi muda adalah:

1. Untuk memberikan pemahaman tentang manfaat doa puasa bagi generasi muda Kristen
2. Untuk memberikan pemahaman tentang tujuan melaksanakan doa puasa

Manfaat atau kontribusi dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat doa puasa bagi generasi muda Kristen adalah: dengan memahami akan manfaat dan tujuan melaksanakan doa puasa, generasi muda Kristen mau mempraktekkan doa puasa dalam hidup sehari-hari dan pada akhirnya mempengaruhi cara hidupnya sehingga hidup semakin baik dan memuliakan Tuhan

METODE PELAKSANAAN

Dalam melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pembinaan tentang manfaat doa puasa bagi persekutuan angkatan muda di GKI Ekklesia Klasaman, metode yang digunakan disesuaikan dengan permasalahan yang ada. Permasalahan yang ada di Persekutuan Angkatan Muda (PAM) GKI Ekklesia Klasaman adalah kurang pemahannya mengenai doa puasa. Harapannya setelah memahami doa puasa dengan baik dan benar, bisa mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang dipakai untuk menyelesaikan permasalahan yang ada mengenai pemahaman doa puasa adalah melalui metode ceramah dan diskusi. Metode ceramah dilakukan untuk menyampaikan pengetahuan tentang doa puasa menurut Alkitab, seperti: pengertian doa puasa, dasar Alkitab tentang doa puasa, jenis-jenis doa puasa, prinsip-prinsip doa puasa yang efektif, manfaat doa puasa dan tujuan doa puasa. Metode diskusi juga dipakai untuk mengetahui sejauh mana pemahaman generasi muda soal doa puasa dan mengetahui kendala-

kendala yang dihadapi dalam hal mengimplementasikan doa puasa. Sehingga generasi muda termotivasi untuk melakukan doa puasa, dan berdampak dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadi generasi Kristen yang berkarakter yang baik seperti Kristus yang akhirnya menjadi garam dan terang dunia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melakukan doa puasa memiliki manfaat dalam kehidupan orang percaya, baik secara fisik, psikis dan rohani, untuk itu orang percaya harus mulai membiasakan untuk melakukannya sehingga membawa manfaat dalam kehidupannya secara pribadi. Ada beberapa manfaat dari doa puasa, yaitu:⁶

1. Manfaat Doa Puasa Terhadap Kesehatan fisik

Doa puasa memiliki manfaat bagi kesehatan secara fisik, yang seringkali tidak di pahami oleh orang Kristen secara khusus generasi muda. Ada beberapa manfaat secara fisik dari doa puasa, yaitu: membakar ptein, menormalkan denyut jantung, meningkatkan daya serap makanan, meremajakan sel-sel dalam tubuh. Dalam penelitian Mattson, pakar neurologi, menunjukkan bahwa diet yang tepat seperti berpuasa, secara signifikan bisa melindungi otak dari penyakit degeneratif seperti Alzheimer atau Parkinso.⁷ Masih banyak lagi manfaat secara fisik bila melakukan doa puasa.

2. Manfaat Doa Puasa Terhadap Kesehatan psikis

Menurut Amsal 17: 22 berkata “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang. Doa puasa membuat seseorang bisa meredam emosinya sehingga tidak marah dan memungkinkannya untuk membuat hatinya gembira sehingga menjadi obat bagi Kesehatan tubuhnya.

3. Manfaat Doa Puasa Untuk Memupuk Solidaritas Sosial

Doa puasa juga bermanfaat dalam membangun rasa kepedulian sosial terhadap sesama yang miskin dan menderita, Ketika sedang menahan rasa lapar dan haus karena melakukan doa puasa, disitulah momentum untuk bisa merasakan orang lain yang sedang terpaksa berpuasa karena tidak ada makanan, atau merasakan orang yang sedang menderita. Sehingga doa puasa bermanfaat dalam memupuk solidaritas sosial terhadap sesama. Puasa yang berkenan di hati tuhan adalah tindakan dari hati setiap orang dengan penuh ketulusan untuk memperhatikan dan

⁶ Demianus Nahaklay, “KAPATA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya” 1 (2020): 36–37.

⁷ 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 (2021): 155–70, <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

mempedulikan kebutuhan sesamanya. Puasa adalah suatu aktifitas memberi kelepasan dan kebebasan bagi sesama sebagai bukti ketidaksewenang-wenangan terhadap sesama.⁸

4. Manfaat Doa Puasa Terhadap Spiritualitas

Berpuasa dapat menimbulkan dorongan-dorongan rohani yang tidak pernah dapat timbul dengan cara lain. Berpuasa adalah alat kasih karunia dan berkat Allah yang tidak boleh diabaikan.⁹ Hal yang paling penting dalam doa puasa adalah meningkatkan semangat spiritualitas orang percaya. Ketika orang percaya lebih memfokuskan dirinya dengan perkara-perkara rohani, maka hatinya juga akan semakin pekah dengan hal-hal rohani, semakin pekah dengan kehendak Tuhan dalam hidupnya.

Melakukan doa puasa tidak hanya memiliki manfaat dalam hidup setiap orang percaya tetapi juga ada tujuannya. Ada beberapa tujuan dalam melakukan doa puasa, seperti yang dikatakan oleh Donald S Whitney dalam bukunya, yaitu:¹⁰

1. Untuk Memperkuat Doa

John Calvin berkata “Bilamana kita berdoa kepada Tuhan untuk suatu masalah yang besar, bijaksana sekali bila kita berpuasa sambil berdoa. Dalam Ezra 8:23 “Jadi berpuasalah kami dan memohonkan hal itu kepada Allah dan Allah mengabulkan permohonan kami.” Arthur Wallis dalam bukunya *God’s Chosen Fast* berkata “Berpuasa menandakan adanya kesungguhan pada orang yang menaikkan permohonan doanya, dan memperkuat seruannya di hadapan takhta Allah.¹¹ Doa puasa memperkuat doa dan membuat doa yang sangat besar kuasanya, karena dengan berpuasa orang sungguh-sungguh berdoa kepada Tuhan dan juga membuat dirinya berpantang terhadap keinginan duniawi yang bertentangan dengan kehendak Tuhan, sehingga hidupnya berkenan kepada-Nya. Doa dan Puasa merupakan Penggerak penginjilan Paulus seperti terdokumentasi dalam Kis. 13:2-3; 14:21-23; 16:24-25. Rencana misi penginjilan Paulus dilahirkan dari doa dan puasa oleh para pemimpin di Antiokhia, dimana mereka berpuasa untuk menguatkan doa mereka.¹²

2. Untuk Mencari Petunjuk dari Tuhan

Ada banyak petunjuk dalam Alkitab yang dilakukan oleh tokoh-tokoh dalam Alkitab yang melakukan doa puasa untuk mencari atau mengetahui kehendak Tuhan dengan lebih jelas.

⁸ Marlon Butar-butur, “STT Ebenhaezer Konsep Puasa Yang Benar Berdasarkan Studi Eksegese Terhadap Yesaya 58 : 1-12” 5368 (2017): 144–57.

⁹ Ricard Foster, *Pola Hidup Kristen*, (Malang: Gandum Mas, 1997), 465

¹⁰ Donald S Whitney, *Disiplin Rohani 10 Pilar Penopang Kehidupan Kristen*, vol. I (Bandung: Lembaga Literatur Baptis, 1994), 207-227.

¹¹ Arthur Wallis, *God’s Chosen Fast*, (Fort Washington, PA: Christian Literatur Crusade, 1968). 42

¹² Purwoto and Sumiwi, “Pola Manajemen Penginjilan Paulus Menurut Kitab Kisah Para Rasul 9-28.”

Doa puasa menolong dan menginspirasi orang percaya untuk bertindak atau mengambil keputusan sesuai dengan petunjuk Tuhan, dengan demikian pastilah itu berkenan kepada Tuhan dan mendatangkan kemuliaan bagi nama-Nya.

3. Untuk Mengungkapkan Kesedihan

Dalam 2 Samuel 1:11-12 “Lalu Daud memegang pakaiannya dan mengoyakkannya; dan semua orang yang Bersama-sama dengan dia berbuat demikianjuga. Dan mereka meratap, menangis dan berpuasa sampai matahari terbenam karena Saul, karena Yonatan, anaknya, karena umat Tuhan dan karena kaum Israel, sebab mereka telah gugur oleh pedang.” Umat Tuhan melakukan doa puasa bukan hanya untuk mencari petunjuk Tuhan, tetapi juga mengungkapkan rasa kesedihan yang dalam karena kehilangan orang-orang yang mereka cintai.

4. Untuk Memohon Kelepasan atau Perlindungan

Raja Yosafat Ketika mendengar bahwa ada laskar yang besar sedang dalam perjalanan untuk menyerang kerajaannya, maka dia menjadi takut, “lalu mengambil keputusan untuk mencari Tuhan. Ia menyerukan kepada seluruh Yehuda supaya berpuasa. Dan Yehuda berkumpul untuk meminta pertolongan daripada Tuhan. Mereka datang dari semua kota di Yehuda untuk mencari Tuhan.” (2 Tawarikh 20:3-4). Melalui doa puasa Tuhan menolong dan menyelamatkan umat pada waktu itu. Sebab sesungguhnya puasa adalah tanggapan atas prakarsa Allah dengan mengaku, jujur dan sungguh-sungguh membutuhkan campur tangan Tuhan dalam setiap kehidupan.¹³

5. Untuk Mengekspresikan Pertobatan dan Kembali Kepada Tuhan

Dalam Yoel 2:12 Tuhan berseru kepada umat-Nya supaya bertobat dengan berpuasa: “Tetapi sekarang juga, demikianlah Firman Tuhan, berbaliklah kepada-Ku dengan segenap hatimu, dengan berpuasa, dengan menangis dan dengan mengaduh.” Demikian juga dalam I Samuel 7:6, umat Allah mengungkapkan pertobatannya melalui puasa. “Setelah berkumpul di Mizpa, mereka menimba air dan mencurahkanya di hadapan Tuhan. Mereka juga berpuasa pada hari itu dan berkata di sana: “Kami telah berdosa kepada Tuhan.” Puasa juga dilakukan dengan tujuan untuk menyatakan perasaan menyesal terhadap dosa-dosa yang telah dilakukan, sehingga mau bertobat dari dosa.

6. Untuk Merendahkan Hati di Hadapan Tuhan

¹³ :Trisno Kurniadi, “Manna Rafflesia,” *Sekolah Tinggi Teologi Arastamar Bengkulu* Vol. 2, No, no. April (2016): 111.

Doa puasa bisa juga dilakukan untuk menyatakan kerendahan hati dihadapan Tuhan, sama seperti seseorang berdoa sambil berlutut, sebagai ekspresinya kepada Tuhan dengan penuh kerendahan hati. Seperti contoh Raja Ahab, yang akhirnya mau merendahkan hati di hadapan Allah dengan berpuasa: “Segera sesudah Ahab mendengar perkataan itu, ia mengoyakkan pakaiannya, mengenakan kain kabung pada tubuhnya dan berpuasa. Bahkan ia tidur dengan kain kabung, dan berjalan dengan langkah lamban. Lalu datanglah Firman Tuhan kepada Elia, orang Tisbe itu: “Sudahkah kau lihat, bahwa Ahab merendahkan diri di hadapan-Ku? Oleh karena ia telah merendahkan diri di hadapan-Ku, maka Aku tidak akan mendatangkan malapetaka dalam zamannya; barulah dalam zaman anaknya Aku akan mendatangkan malapetaka atas keluarganya.’ (1 Raja-Raja 21:27-29).

7. Untuk Mengungkapkan Kepedulian Terhadap Pekerjaan Tuhan

Nehemia melakukan puasa ketika mendengar kabar bahwa orang-orang yang terhindar dari penewanan ada dalam kesukaran besar dan dalam keadaan tercela, tembok Yerusalem telah terbongkar dan juga pintu-pintu gerbangnya telah terbakar (Neh 1:3-4). Doa puasa memiliki tujuan untuk mengungkapkan rasa peduli atau beban terhadap pekerjaan Tuhan, sehingga bisa mengalami pertumbuhan atau kemajuan bagi kemuliaan Tuhan. Nehemia, memiliki hati yang terbeban untuk bangsanya, sehingga dia mau melakukan doa puasa sebagai wujud kepeduliannya terhadap pekerjaan Tuhan, tetapi juga kesadarannya akan pertolongan Tuhan untuk membangun bangsanya yang sudah sangat terpuruk.

8. Untuk Mengatasi Godaan dan Memperkuat Diri Kepada Tuhan

Teladan Yesus dalam melakukan doa puasa dalam Matius 4:1-11, menunjukkan bahwa dalam kemanusiaan-Nya Yesus sungguh membutuhkan suatu kekuatan yang ekstra dalam menghadapi pencobaan dari Iblis dan juga dalam memilih murid-murid yang akan membantu Dia dalam pelayanan-Nya. Demikian juga dalam kehidupan orang percaya, sangat perlu untuk mengkhususkan diri dalam doa puasa untuk memperoleh kekuatan dan kemampuan dari Tuhan dalam melaksanakan tanggung jawab yang dipercayakan Tuhan. Kita semua menyadari bahwa tanpa pertolongan Tuhan, kita tidak bisa berbuat apa-apa, karena itu mengandalkan dan berharap sepenuhnya kepada Tuhan merupakan sesuatu yang sangat penting, dan doa puasa menolong untuk hal itu.

9. Untuk Mengungkapkan Kasih dan Ibadah Kepada Tuhan

Puasa juga dapat menjadi suatu pernyataan iman bahwa Tuhan adalah sumber kekuatan dan kebahagiaan dalam hidup ini. Sehingga melakukan doa puasa merupakan disiplin diri untuk menyatakan bahwa kita lebih mengasihi Tuhan lebih daripada makanan dan mencari Tuhan lebih penting daripada makanan serta perut bukanlah Tuhan atas hidup kita. Sebagai

wujud ungkapan kasih kepada Tuhan secara konkrit adalah melakukan doa puasa, karena dengan melakukan doa puasa orang percaya lebih fokus dan mengkonsentrasikan segenap hidupnya hanya kepada Tuhan. Tetapi juga, ibadah semakin dalam kepada Tuhan karena mengorbankan segala keinginan duniawi sehingga lebih sungguh-sungguh dalam beribadah kepada Tuhan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari minggu tanggal 22 Mei 2022 pada jam 13.00-15.00. Kegiatan ini dilaksanakan melalui Persekutuan Angkatan Muda (PAM) GKI Ekklesia Klasaman. Sebelum materi disampaikan pemateri mengajukan pertanyaan kepada seluruh peserta, dengan pertanyaan: 1. Siapa yang sudah pernah melakukan doa puasa. 2. Siapa yang tahu manfaat dari doa puasa. 3. Siapa yang tahu tujuan melakukan doa puasa. Dari tiga pertanyaan yang diajukan tidak ada satupun yang memberikan jawaban, hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang doa puasa dikalangan generasi muda masih sangat kurang. Setelah itu materi disampaikan dengan *power point* melalui media infokus yang menjelaskan mengenai definisi doa puasa, jenis-jenis doa puasa, manfaat doa puasa, tujuan melaksanakan doa puasa dan teknis pelaksanaan doa puasa. Setelah materi selesai disampaikan, kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai materi yang sudah disampaikan, dan responnya sangat baik sekali karena banyak yang mengajukan pertanyaan. Pada akhir sesi, pertanyaan awal ditanyakan kembali kepada peserta dan hasilnya sudah banyak yang memberikan jawaban yang tepat.

Melalui pengabdian yang dilakukan terhadap generasi muda GKI Ekklesia Klasaman, dapat disimpulkan sbb:

1. Dari semua peserta yang hadir, belum pernah ada yang melakukan doa puasa dalam hidupnya sehari-hari.
2. Banyak peserta yang sudah memahami manfaat dari doa dan puasa, sehingga ada kerinduan untuk mempraktekkannya.
3. Banyak peserta yang sudah memahami tujuan dari melakukan doa puasa, tetapi belum ada komitmen untuk melakukannya.

Ketercapaian hasil dari pelaksanaan pengabdian ini, yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat doa puasa bagi generasi muda Kristen, berhasil dicapai 70%. Hal ini terlihat dari jawaban peserta di akhir sesi kegiatan. Kegiatan pengabdian ini berhasil mengedukasi peserta dalam hal:

1. Memahami manfaat doa puasa
2. Memahami tujuan doa puasa.

Pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada generasi muda mengenai manfaat dan tujuan dari doa puasa. Sehingga akhirnya mau mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga bisa mempengaruhi cara hidup generasi muda Kristen untuk hidup yang baik dan berkenan kepada Tuhan.

SIMPULAN

Melalui pengabdian kepada masyarakat mengenai manfaat doa puasa bagi generasi muda secara khusus Persekutuan Angkatan Muda (PAM) GKI Ekklesia Kalasaman, maka dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

1. Generasi muda bisa memahami manfaat melakukan doa puasa dalam kehidupannya secara pribadi ataupun kelompok.
2. Generasi muda bisa memahami tujuan dari melakukan doa puasa sehingga akhirnya bisa melakukan doa puasa sesuai dengan tujuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Butar-butar, Marlon. "STT Ebenhaezer Konsep Puasa Yang Benar Berdasarkan Studi Eksegesi Terhadap Yesaya 58 : 1-12" 5368 (2017): 144–57.
- Farida, Florence, and Ester Ester. "Pengajaran Mengenai Puasa Menurut Yesaya 58:1-12." *Jurnal Teologi Praktika* 1, no. 2 (2020): 121–36. <https://doi.org/10.51465/jtp.v1i2.16>.
- Foster, Ricard, Pola Hidup Kristen, Malang: Gandum Mas, 1997
- 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 (2021): 155–70. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.
- Kurniadi, :Trisno. "Manna Rafflesia." *Sekolah Tinggi Teologi Arastamar Bengkulu Vol. 2*, No, no. April (2016): 111.
- Nahaklay, Demianus. "Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya." *KAPATA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 31–39. <https://doi.org/10.55798/kapata.v1i1.3>.
- Patandean, Yohanes Enci, and Bambang Wiku Hermanto. "Tema-Tema Theologis Khotbah Yesus Di Bukit Dalam Injil Matius 5:1-7:29." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat* 3, no. 2 (2019): 123. <https://doi.org/10.46445/ejti.v3i2.140>.
- Prince, Derek. *Doa dan Puasa*. Jakarta: Penerbit Immanuel, 1994.
- Purwoto, Paulus, and Asih Rachmani Endang Sumiwi. "Pola Manajemen Penginjilan Paulus Menurut Kitab Kisah Para Rasul 9-28." *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 113–31. <https://doi.org/10.38189/jan.v1i2.71>.
- Whitney, Donald S. *Disiplin Rohani 10 Pilar Penopang Kehidupan Kristen*. Bandung: Lembaga Literatur Baptis, 1994.

LAMPIRAN

Foto Kegiatan

