

Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya

Demianus Nahaklay

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Ambon

nusnahaklay@gmail.com

Abstract

Fasting prayer have an important means to increasing faith and drawing closer to God as creator. Difficulties and challenges from time to time also encourage people to look for how to create a happy life and free from pressure and suffering. Many believers still have a superficial understanding of the benefits of fasting, so very few are interested in carrying it out. Factually, the Bible gives a reference to the exemplary figures of Bible characters who achieved a victorious life by making fasting a lifestyle. Fasting prayer that is carried out not only increases intimacy with God alone, but is very beneficial for physical health, psychological health, and can also foster social solidarity, and can improve human spirituality.

Keywords: fasting prayer, physical, psychological, social solidarity, spirituality

Abstrak

Doa puasa sebagai sarana penting dalam meningkatkan iman serta mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai pencipta. Kesulitan serta tantangan dari waktu ke waktu turut mendorong manusia untuk mencari bagaimana terciptanya suatu hidup yang bahagia serta terlepas dari tekanan dan penderitaan. Banyak orang percaya yang masih dangkal pemahamannya terhadap manfaat doa puasa, sehingga sangat sedikit yang berminat menjalankannya. Secara faktual Alkitab memberikan referensi keteladanan para tokoh Alkitab yang mencapai hidup yang berkemenangan karena menjadikan doa puasa sebagai gaya hidup. Doa puasa yang dijalankan bukan hanya meningkatkan keintiman dengan Tuhan semata, melainkan sangat manfaat untuk kesehatan fisik, kesehatan psikis, dan juga dapat memupuk solidaritas sosial, serta dapat meningkatkan spiritualitas manusia.

Kata kunci : doa puasa, fisik, psikis, solidaritas sosial, spiritualitas

Pendahuluan

Puasa sebenarnya bukanlah sesuatu yang asing bagi kita. Banyak orang menjalankan puasa dari waktu ke waktu menurut ajaran agama mereka masing –masing, ada pula yang berpuasa secara pribadi untuk waktu-waktu tertentu. Sejak zaman

pembaharuan gereja (reformasi), Gereja Kristen kurang sekali mengajarkan doa puasa kepada umatnya sehingga puasa dapat dianggap sebagai isu yang kurang populer dikalangan orang Kristen.¹

Dalam Alkitab baik Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru terdapat banyak contoh tentang doa puasa seperti puasa Daniel, puasa Ester, puasa Elia, puasa Yohanes Pembaptis dan lain-lain. Doa puasa yang demikian sering dijalankan dan telah berdampak besar bagi kelompok (bangsa) maupun pribadi-pribadi umat yang menjalankannya. Contoh doa puasa yang dilaksanakan oleh Ezra. Ezra bertanggung jawab atas pemulihan hukum Musa diantara orang-orang Yahudi ketika mereka membangun kembali kota Yerusalem dengan izin dari Artahsasta, raja Persia. Walaupun dengan izin, musuh-musuh Israel menentang mereka. Dibeberani dengan rasa malu untuk meminta pasukan kepada raja Persia untuk melindungi mereka, Ezra pun berpuasa untuk mendapatkan sebuah jawaban.²

Puasa merupakan suatu tindakan merayu Allah untuk menjawab doa. Hal ini meluas di seluruh bangsa serta satu mode, dan banyak memberi kesaksian bahwa mereka telah menerima kekuatan baru bersama Allah. Kadang-kadang doa puasa dianggap hampir seperti obat yang manjur untuk segala macam penyakit. Puasa dianggap manjur untuk mendatangkan kuasa, untuk memperoleh perlindungan Ilahi, untuk memberi kelepasan dari kuasa iblis dan penyakit, dan bahkan menghasilkan kehidupan rohani yang lebih suci.³ Bil Godhard, mengatakan bahwa “kemampuan untuk mendapatkan tuntunan Allah dalam kehidupan secara langsung berkaitan dengan kemampuan kita untuk melaksanakan dorongan Roh-Nya dari dalam. Allah telah menyediakan aktivitas khusus untuk membantu kita dalam melakukan hal ini. Manusia yang melaluinya Allah melakukan perkara-perkara besar telah menekankan pentingnya doa dengan berpuasa.⁴

Doa puasa yang dijalankan melibatkan intervensi Allah langsung dari Allah atas setiap problem yang dihadapi oleh manusia. Orang percaya sebagai pengemban misi dan panggilan Allah di tengah-tengah dunia tidaklah dipandang ringan sebab panggilan harus lebih berhubungan dengan Tuhan sebagai pemegang kuasa tertinggi.

Doa puasa adalah sesuatu hal yang urgen agar dapat menyembah Allah dan meyerahkan diri di dalam kerendahan hati kepada-Nya. Berdoa puasa merupakan tanda kita merendahkan diri secara total, sebagai langkah tindakan serius yang ada sasarannya, ada fokusnya, ada targetnya terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Berpuasa merupakan tahap yang begitu berat sebab berbicara tentang berpantang dari makanan yang ada kaitannya dengan kebutuhan fisik. Terkadang orang merasa tidak ada waktu

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

² Elmer L. Towns, *Puasa Untuk Melakukan Terobosan* (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1999), 21.

³ *Ibid.*, 5.

⁴ *Ibid.*, 228.

untuk melakukannya karena berbagai aktivitas yang dijalankan secara rutin. Puasa kedengarannya seperti pekerjaan yang sangat membosankan dan sulit dijalani karena orang sering mengaitkan puasa dengan suatu masa yang panjang.⁵ Semua ini bisa terjadi karena manfaat doa puasa terhadap kesehatan fisik, psikis sosial dan spiritualitas belum dipahami secara mendalam. Melalui doa puasa ada kekuatan besar yang terjadi di dalam sebuah pelayanan.

Pengalaman murid-murid Tuhan Yesus yang gagal dalam pelayanan mengusir setan kepada salah seorang anak yang sakit ayun, mereka menjalankan pelayanan doa tetapi tidak berhasil, oleh sebab itu dengan tegas Tuhan Yesus berkata : “jenis ini tidak dapat di usir kecuali dengan berdoa dan berpuasa” (Matius 17:21).⁶

Pengertian doa puasa

Doa puasa terdiri dari dua kata, yaitu doa dan puasa. Doa puasa dalam bahasa Ibrani selalu dihubungkan dengan 3 kata berikut *pane hala yahweh* artinya : “mengusap wajah” atau membelai wajah”. Inilah gambaran doa, yaitu pertemuan dengan dasar kasih dan dengan kerinduan yang dalam dimana antara anak-anak dengan bapa saling membelai, saling mengusap wajah, dan saling bergurau.⁷ Dalam bahasa Jawa: *sowan* artinya pertemuan anak dengan Bapa yang penuh hormat dan penuh kerinduan (bahasa Jawa: *kangen*), dan dengan ucapan terima kasih (bahasa Jawanya: *matur sembah nuwun*). Pengertian kata yang diuraikan diatas oleh Gondowidjoyo menjelaskan doa adalah perjumpaan antara anak dengan Bapa adalah dengan kuasa yang melumpuhkan si jahat, yang memberikan kemenangan, dan yang memberikan keberanian kepada kita untuk menyatakan bahwa “Yesus adalah Juru Selamat dunia”⁸

Menurut Kenneth E. Hagin “Rahasia Kekuatan Doa, menambahkam bahwa doa adalah : “berdoa berarti berjuang”. Berjuang melawan kuasa setan yang senantiasa berusaha untuk mencegah segalanya terjadi.”⁹ Begitu pula oleh O Hallesby memberikan pengertian “doa adalah cara yang ditentukan untuk memberi kesempatan kepada Tuhan Yesus untuk menggunakan kekuatan penyelamatan-Nya yang luar biasa itu dengan demikian Ia menggunakan kita.”¹⁰

⁵ Marilyn Hickey, *Puasa Dan Doa* (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 2002), 3.

⁶ *Ensiklopedia Alkitab Masa Kini Jilid II M-Z, Jakarta:1997* (Jakarta: Yayasan Komunikasih Bina Kasih/OMF, 1997), 280.

⁷ J.H. Gondowidjoyo, *Sekolah Doa, School of Prayer Jogjakarta: 2002* (Jogyakarta: Yayasan ANDI, 2002), 42.

⁸ *Ensiklopedia Alkitab Masa Kini Jilid II M-Z, 42.*

⁹ Kenneth E. Hagin, *Rahasia Kekuatan Doa* (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1990), 25.

¹⁰ O Hallesby, *Doa Cara Mempermudah Dan Memperkaya Kehidupan Doa Anda* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), 45.

Witnes Lee mendefenisikan doa adalah saling kontak antara manusia dengan Allah; doa adalah manusia menghirup Allah, mendapatkan Allah dan didapatkan oleh Allah; doa adalah manusia bekerjasama dengan Allah, membiarkan Allah mengekspresikan diri-Nya sendiri dan kehendak-Nya.¹¹

Kata benda “puasa” adalah *‘tsom*” dalam bahasa Ibrani, dan *nesteia* dalam bahasa Yunani. Kata ini berarti berpantang secara sukarela terhadap makanan. Kata Ibrani adalah komposisi kata negatif *ne* yang digandengkan dengan kata kerja *esthio*, “makan”, yang dengan demikian berarti “tidak makan”. Kata sifat Yunani *asitos* juga merupakan suatu kombinasi dari *alfa* negatif *a* yang digandengkan dengan kata benda *sitos* “jagung” atau “makanan”.¹² Jadi berpuasa adalah berpantang dari makanan dan ketika saat lapar, maka konsentrasi lebih terarah kepada Tuhan. Hal ini membutuhkan suatu pengorbanan yang sungguh-sungguh jika kita mau mendapat manfaatnya. Komaruddin Hidayat dalam uraian tentang semangat Idul Fitri dengan topik “Aktualisasi Humanisme Religius” menguraikan tentang puasa. Kata “puasa” dalam bahasa Al-Qur’an disebut *shiyam*, berarti menahan diri dari godaan hawa nafsu yang tanpa kendali.¹³

Derek Prince mendefenisikan “puasa adalah berpantang terhadap makanan demi mencapai berkat-berkat rohani harus berpantang dari makanan, tidak terlalu banya sibuk dengan urusan hal-hal lahiriah. Berdasarkan pengalamannya Douglas F. Kelly dan Caroline S. Kelly menjelaskan bahwa : “berpuasa adalah seperti berdoa dalam hati. Sambil berpantang dari makanan dan mememandang kepada sang Pemberi segalanya, kita memperoleh sarana yang paling hening dan nyata untuk memohon kepada-Nya agar memperhatikan kebutuhan kita dengan sungguh-sungguh”.¹⁴ Hal ini menunjukkan bahwa orang berpuasa selalu mengarahkan hati dan pikirannya sepenuhnya kepada Tuhan, sekalipun doanya tidak selalu dengan kata-kata yang di dengar, tetapi sikap merendahkan diri yang sungguh-sungguh merupakan ungkapan doa yang paling dalam bagi mereka yang melakukannya.

Melihat hubungan yang erat antara doa dan puasa, maka J.H. Gondowidjoyo merumuskan defenisinya: “berdoa puasa adalah salah satu cara untuk mendisiplinkan/menundukan jiwa (pikiran/intelektualitas, kemauan/kehendak, perasaan/emosi, imajinasi) kepada firman Allah sehingga bisa terjalin hubungan yang dekat dengan Allah Bapa. Berdoa puasa menunjukkan ketekunan, ketaatan,

¹¹ Witness Lee, *Doa* (Surabaya: Perpustakaan Injil Indonesia, 2000), 10.

¹² Towns, *Puasa Untuk Melakukan Terobosan*, 212.

¹³ Komaruddin Hidayat, “Suara Pembaharuan,” September 19, 1996, 3.

¹⁴ Doglas F. Kelly dan Caroline S. Kelly, *Kalau Allah Sudah Tahu Mengapa Kita Masih Berdoa* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), 195.

kesetiaan dan kesungguhan hati dalam menghadapi setiap permasalahan pelayanan.¹⁵

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menganalisis data-data pustaka yang sesuai dengan judul penelitian. Hal pertama yang dilakukan adalah dengan menentukan masalah sesuai dengan kondisi berdasarkan keresahan yang dirasakan dilapangan. Permasalahan yang dipilih juga harus dibuatkan rumusan masalahnya. Selanjutnya mengumpulkan bahan-bahan atau data pustaka yang yang relevan hingga akhirnya semua data yang dikumpulkan ditafsirkan dengan menggali teori-teori yang relevan dan menyesuaikan dengan metode serta teknik-teknik penelitan. Bahan-bahan atau data pustaka pada penelitian ini berasal dari sumber umum yaitu buku, jurnal, laporan ilmiah dan lain-lain.

Data yang sudah dikumpulkan diolah dengan sebaik mungkin untuk akhirnya menghasilkan tafsiran atau hasil penelitaian yang dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca, diungkapkan dengan kalimat yang singkat padat dan mudah dipahami dan tetap relevan dengan judul dan pembahasan yang sudah ditentukan semenjak awal.

Manfaat Doa Puasa Terhadap Kesehatan Fisik

Ada banyak manfaat puasa bagi kesehatan fisik, tetapi hal ini masih merupakan sesuatu yang masih sukar diminati oleh banyak orang Kristen. Berdasarkan pernyataan Alexis Karl, seorang ahli bedah psikiater Amerika yang pernah menangkan hadiah nobel untuk bidang kedokteran menjelaskan bahwa : “puasa pertama-tama merasa lapar sehingga kadang-kadang menimbulkan gangguan fisik, yang kemudian diikuti oleh rasa lemah. Akan tetapi, di samping mempunyai pengaruh yang lebih berfaedah dari pada rasa kelemahan fisik, yaitu menormalkan denyut jantung, membakar protein, mengurangi insentitas kerja hati, sehingga dapat melestarikan keseimbangan organ-organ dalam jantung. Puasa berfungsi memberikan dan mengukuhkan jalinan seluruh saraf yang ada di dalam tubuh.¹⁶ Selain itu puasa juga meningkatkan daya serap makanan, menyeimbangkan kadar asam, dan basah dalam tubuh, meningkatkan fungsi organ reproduksi, meremajakan sel-sel dalam tubuh, membuat kulit lebih sehat dan berseri, memblokir makanan bakteri, virus dan sel kanker.

¹⁵ Gondowidjoyo, *Sekolah Doa, School of Prayer*, 138.

¹⁶ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Manuju Sehat Fisik Dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003), 105.

Pada bagian terakhir diuraikan secara jelas dalam tubuh manusia terdapat parasit-parasit yang menumpang hidup, termasuk makan dan minuman. Dengan menghentikan suplai makanan, kuman-kuman penyakit, bakteri-bakteri, sel-sel kanker tidak akan bisa bertahan hidup. Penyakit akan keluar melalui cairan tubuh bersama sel-sel yang telah mati dan toksin. Dengan demikian, pengaruh puasa terhadap kesehatan fisik selain aspek pengobatan yang sangat signifikan ialah aspek pencegahan dan aspek perlindungan.¹⁷

Manfaat Doa Puasa Manfaat Terhadap Kesehatan Psikis

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat di dambakan oleh semua manusia. Tetapi faktanya setiap hari banyak ditemukan kebiasaan marah (emosional), kebiasaan ini termasuk katagori psikosomatik (gangguan jiwa) yang dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit fisik. Bagi penderita penyakit darah tinggi dan penyakit jantung, emosi dapat menyembuhkan penyakit tersebut. Jika seseorang tidak dapat menguasai emosinya sewaktu menderita penyakit, sulit diharapkan penyakitnya sembuh, yang terjadi justru bertambah parah. Aktivitas puasa sangat efektif dalam upaya melatih sikap meredam amarah.¹⁸ Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang (Amsal 17:22).

Manfaat Doa Puasa Untuk Memupuk Solidaritas Sosial

Salah satu manfaat berpuasa adalah untuk memupuk solidaritas sosial, persamaan derajat, kasih sayang, kepedulian, akan sesama dan kesetiakawanan sosial dapat terwujud. Ketika lapar kita turut merasakan penderitaan orang lain.¹⁹ Manusia adalah makhluk sosial dan juga makhluk ciptaan Tuhan. Komaruddin Hidayat menjelaskan bahwa puasa hendaknya tidak hanya melihat sisi ritual yang bersifat vertikal tetapi tidak kalah pentingnya ialah menjadikan puasa sebagai momentum untuk membangun tata kehidupan sosial yang lebih beradab, yang dijiwai oleh semangat humanisme religius.²⁰ Sifat individualistis manusia selalu sejalan dengan praktek kehidupan sosial di masyarakat. Tidak ada rasa kepedulian satu sama lain, masih ada sikap saling membedakan, melihat pada sisi derajat dan kedudukan serta status sosial itu sendiri.

Rencana Allah untuk menghancurkan kota Niniwe merupakan momentum positif yang berdampak positif bagi orang Niniwe, melalui ancaman ditunggang

¹⁷ Ibid., 112.

¹⁸ Ibid., 117.

¹⁹ Ibid., 124.

²⁰ Komaruddin Hidayat, "Suara Pembaharuan," 4.

balikannya kota ini, malah terciptalah hubungan solidaritas antara pejabat tinggi dan masyarakat biasa, karena melalui doa puasa secara universal, seluruh masyarakat kota merendahkan diri, memohon belas kasihan Allah atas rencana kehancuran kota Niniwe. Tanpa terkecuali, semua kepentingan pribadi ditanggalkan, seluruh masyarakat bersama bersepakat, berdoa puasa memohon belas kasihan Allah atas malapetaka yang akan menghancurkan kota Niniwe. Melalui doa puasa, terciptalah sifat solidaritas secara spontan di antara seluruh masyarakat Niniwe, tanpa terlihat perbedaan antar mereka. Tanpa disadari bahwa solidaritas masyarakat Niniwe yang telah terputus karena perbedaan status dan kedudukan dalam masyarakat, dirajut kembali melalui aktivitas doa puasa secara bersama-sama.

Manfaat Doa Puasa Terhadap Spiritualitas

Agar dapat meraih manfaat doa puasa, ada pepatah mengatakan: “apabila jiwa lapar, maka seluruh anggota tubuh kenyang, dan apabila jiwa kenyang, maka seluruh anggota tubuh lapar”²¹ kasih dan ungkapan orang bijak tersebut menunjukkan bahwa aktivitas berpuasa berpangkal pada pengendalian diri dari makanan, minuman, dan lain-lain, dapat meningkatkan kualitas mata hati, menjadikannya tajam dan kuat.

Puasa sangat berpengaruh terhadap spiritualitas Ester. Ia menyuruh orang untuk menyampaikan ini kepada Mordekhai, “*pergilah kumpulkanlah semua orang Yahudi yang terdapat di Susan dan berpuasalah untuk aku; janganlah makan dan janganlah minum tiga hari lamanya baik waktu malam maupun waktu siang. Aku serta dayang-dayangku pun akan berpuasa demikian, dan aku akan masuk menghadap raja, sungguhpun berlawanan dengan undang-undang: kalau terpaksa akau mati, biarlah aku mati* (Ester 4: 15-17). Kemantapan spiritual Ester saat berpuasa telah berdampak positif baginya menghadapi ancaman yang akan menimpa bangsanya. Terobosan ilahi mengalirkan kekuatan dan keberanian melawan arus kerajaan dunia.²²

Dalam pengertian bahwa doa puasa adalah sarana yang memungkinkan orang percaya mempertajam kepekaan dalam mengikuti tuntunan Tuhan. Bila telinga rohani orang percaya lebih dominan menangkap perkara-perkara duniawi (tidak berdoa puasa), maka hatinya nuraninya sendiri merasa tumpul sebaliknya jika ia jadikan doa puasa telah menjadi gaya hidup, maka spiritualitas meningkat dan secara otomatis memiliki kemampuan mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.

Kesimpulan

²¹ Hickey, *Puasa Dan Doa*, 223.

²² Gondowidjoyo, *Sekolah Doa, School of Prayer*, 23.

Pada bagian ini akan diberikan beberapa kesimpulan yang menjadi bagi prang percaya drhubungan dengan tulisan ini.

Pertama, doa puasa adalah sarana penting bagi orang percaya agar dapat membangun keintiman dengan Tuhan sebagai pencipta. Menahan rasa lapar dan haus serta memilih untuk lebih focus kepada perkara-perkara surgawi dan mematikan keinginan-keinginan duniawi. Doa puasa merupakan sebuah disiplin yang memantapkan iman orang percaya serta merupakan alat yang memberikan jawaban terhadap doa.

Kedua, kurangnya pemahaman akan pentingnya doa puasa telah menyebabkan orang percaya kurang berminat dalam menjalankannya, hidup dengan pesimis yang menuju pada rasa tak berdaya, dan tidak memiliki tekad yang bulat untuk menggapai hidup berkemangan bersama Tuhan.

Ketiga, memahami manfaat doa puasa yang dapat memberikan motivasi bagi orang percaya untuk mendjadikannya sebagai gaya hidup agar dapat meraih hidup yang berkemenangan serta memetik setiap manfaat doa puasa itu sendiri antara untuk kesehatan fisik, kesehatan psikis, memupuk solidaritas sosial, serta meningkatkan spiritualitas orang percaya.

Kepustakaan

Beal, James Lee. *Puasa*. Bandung: Kalam Hidup, 1993.

Doglas F. Kelly dan Caroline S. Kelly. *Kalau Allah Sudah Tahu Mengapa Kita Masih Berdoa*. Jakarta: Gunung Mulia, 2003.

Douglas J.D. *Ensiklopedia Alkitab Masa Kini Jilid II M-Z*. Jakarta: Yayasan Komunikasih Bina Kasih/OMF, 1997.

Gondowidjoyo, J.H. *Sekolah Doa, School of Prayer*. Jogyakarta: Yayasan ANDI, 2002.

Hagin, Kenneth E. *Rahasia Kekuatan Doa*. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1990.

Hallesby, O. *Doa Cara Mempermudah Dan Memperkaya Kehidupan Doa Anda*. Jakarta: Gunung Mulia, 2003.

Hickey, Marilyn. *Puasa Dan Doa*. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 2002.

Komaruddin Hidayat. "Suara Pembaharuan," September 19, 1996.

Lee, Witness. *Doa*. Surabaya: Perpustakaan Injil Indonesia, 2000.

Syarifuddin, Ahmad. *Puasa Manuju Sehat Fisik Dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani, 2003.

Towns, Elmer L. *Puasa Untuk Melakukan Terobosan*. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil Immanuel, 1999.