

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

puasa adalah tidak makan dan tidak minum dimana puasa itu menunjuk kepada kerendahan hati dihadapan Tuhan dan menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak baik. Tujuan dari praktik puasa adalah untuk melatih proses spiritualitas manusia, yang dimana manusia dapat merendahkan dirinya kepada Tuhan. Berpuasa bukan hanya ingin dilihat dan dibanggakan, tetapi melakukan praktik puasa dengan benar dan sungguh-sungguh kepada Tuhan bukan dilakukan secara munafik seperti yang dikatakan dalam Matius 6:16.

Dengan melalui praktik puasa, keseriusan majelis gereja dalam berupaya dalam memberikan pemahaman puasa dengan sebuah sosialisasi, yang dimulai dari majelis gereja yang terlebih dahulu dalam melakukan praktik puasa ini dapat memberikan hal positif dalam jemaat bahwa praktik puasa baik dalam melatih proses terbentuknya spiritualitas seseorang.

## **B. SARAN**

### **1. IAKN TORAJA**

Diharapkan kepada IAKN Toraja untuk dapat terus memperlengkap mahasiswa tentang pemahaman teologi, dan tentunya mahasiswa dapat memberikan pemahaman yang baik bagi gereja dan masyarakat.

### **2. Gereja**

Diharapkan kepada majelis gereja bahwa ketika puasa relevan untuk dilakukan oleh jemaat tentunya majelis gereja perlu mengadakan adanya sosialisasi kepada jemaat dengan memberikan pemahaman mengenai puasa dan setelah jemaat sudah memahami maka puasa dapat dilaksanakan.