



Mengenai tujuan puasa di dalam agama Kristen masih bersifat polemik. Sedangkan dalam agama Islam puasa mempunyai hukum wajib dan hukum sunnat (puasa tathawwu').

2. Puasa dalam agama Kristen mempunyai tujuan utama yaitu untuk memuliakan Bapa kita yang ada di Surga. Karena dengan cara ini kita terselamatkan dari hal mengasihi berkat lebih banyak dari pada mengasihi sang Pemberkat, untuk menghapus ketidakpercayaan, sebagai pemusatan hati kita kepada Allah, agar dapat menghasilkan kehidupan rohani yang lebih suci, untuk mencari kehadiran Allah, untuk keselamatan diri dari seluruh umat, untuk merendahkan diri dan untuk menghidupkan do'a serta sebagai istirahatnya jiwa, agar dapat mengubah kebiasaan rutin kita sehingga emosi kita terikat oleh keadaan sekeliling kita. Lain halnya dengan puasa dalam agama Islam mempunyai tujuan untuk meningkatkan taqwa kepada Allah SWT.

Adapun hikmah puasa dalam agama Kristen merupakan suatu sikap atau perbuatan yang mendatangkan manfaat dan faedah bagi yang melaksanakannya, dalam hal ini merupakan salah satu bagian hubungan kita dengan Allah. Di dalam agama Islam puasa mempunyai hikmah untuk membersihkan jiwa, juga hikmah ijtima'ujah (yang bernilai sosial). Di samping itu puasa adalah melatih manusia untuk menyabarkan kehidupan rohani, dalam arti menanamkan didikan untuk senantiasa pendekatan diri kepada Allah SWT, melatih ketabahan dalam menghadapi segala macam percobaan serta sebagai pernyataan syukur kepada Allah SWT, atas segala macam nikmat-Nya yang telah diberikan manusia.

3. Macam-macam puasa dalam agama Kristen ada 3 yaitu puasa total (puasamusa), puasa supernatural, serta puasa normal (puasa biasa). Sedangkan puasa menurut agama Islam mempunyai 5 macam, yaitu puasa fardhu, puasa qadha Ramandhan, puasa Nazar (kaulan), puasa Kaffarah (penghapus dosa) dan puasa Tathawwu' (sunnat).