Siapa melakukan puasa satu hari di jalan Allah, pasti Allah menjadikan di antara dirinya dan api neraka satu parit yang luasnya seperti antara langit dan bumi.

Dari Abu Umāmah -raḍiyallāhu 'anhu- secara marfū', "Siapa melakukan puasa satu hari di jalan Allah, pasti Allah menjadikan diantara dirinya dan api neraka satu parit yang luasnya seperti antara langit dan bumi."

[Hadis hasan] [Diriwayatkan oleh Tirmiżi]

Hadis ini berisi penjelasan keutamaan orang yang berpuasa satu hari dengan tulus karena Allah, niscaya Allah akan menyelamatkannya dari neraka dan menjauhkan dia darinya sejauh langit dari bumi.

http://sunnah.global/hadeeth/id/show/6399