Sebaik-baik puasa setelah puasa Ramadan adalah puasa pada bulan Allah yaitu Muharram, dan sebaik-baik salat setelah salat wajib adalah salat malam.

Dari Abu Hurairah -raḍiyallāhu 'anhu- ia berkata, Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, “Sebaik-baik puasa setelah puasa Ramadan adalah puasa pada bulan Allah yaitu Muharram, dan sebaik-baik salat setelah salat wajib adalah salat malam."
[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Muslim]

Puasa bulan Muharram -bulan pertama dari tahun Hijriyah- adalah puasa yang paling utama setelah puasa Ramadan, karena ia (Muharram) adalah permulaan tahun, maka memulai tahun tersebut dengan puasa -yang merupakan cahaya- adalah amalan yang paling utama. Karena itu seyogyanya seorang Muslim bersemangat melakukannya dan tidak meninggalnya kecuali karena uzur. Sabda beliau, "Bulan Allah", ini di antara yang menunjukkan keagungan dan kekhususan bulan Muharram dibandingkan bulan-bulan lainnya. Dan salat malam (salat tahajud) adalah salat sunah yang paling utama setelah salat wajib, karena kekhusyuan di dalamnya lebih sempurna dan lengkap dengan berkumpulnya hati dan berkhalwatnya (menyendiri) seseorang bersama Rabbnya, Allah -Ta'ālā- berfirman, "Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan." (Al-Muzzammil: 6), juga karena malam adalah waktu yang tenang dan waktu istirahat, jika dialihkan untuk beribadah maka akan terasa lebih berat dan susah bagi jiwa, serta akan terasa lebih letih dan lelah bagi badan, sehingga hal itu lebih pas untuk makna taklif, dan hal itu lebih utama di sisi Allah.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/11261