Триггеры - это процедура которая вызывается, когда в таблице происходит какое либо действие модификации данных (insert, delete, update). Для примера вам нужно хранить историю возрастов людей в одной базе данных а в другой актуальный возраст, и теперь когда вы делаете update , age=age+1 при обычном запросе поменяется только актуальная база данных а предыдущий актуальный возраст просто исчезнет не попав в историю, сделать так чтобы запрос работал корректно можно либо написать это в ЯП бэк-энда (java, c# e.g.) либо используя транзакции которые намного быстрее чем их аналог так как они были созданы для SQL. То есть теперь вы добавляете новый возраст а триггер за вас возьмет уже не актуальный возраст и занесет его в историю.  
Для того чтобы использовать триггер нужно написать условие при котором происходит какое либо действие а потом создать функцию которое описывает это действие)

CREATE TRIGGER trigger\_name   
ON table\_name   
[WITH dml\_trigger\_option [,…]]   
{FOR | AFTER | INSTEAD OF}// когда должна выполнятся функция { [INSERT] [,] [UPDATE] [,] [DELETE]}// условие   
[WITH APPEND]   
{AS sql\_statement | EXTERNAL NAME method\_name}//функция